

PERANAN KONSELING GESTALT DALAM MENGATASI TOXIC PARENT PADA ANAK

Beni Azwar

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, Bengkulu, Indonesia
beniazwar1967@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling *gestalt* dalam mengatasi *toxic parent*, karena masalah *toxic parent* merupakan racun dalam diri anak disebabkan perlakuan orang tua yang menuntut anak terlalu tinggi, anak sebagai *parasite* yang mendatangkan masalah, perilaku *over protektif* sehingga anak tidak leluasa menentukan masa depannya, atau menolak apa yang dilakukan anak. Sehingga muncul kekerasan, baik kekerasan verbal, fisik atau emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Dengan mengambil 5 kasus dari anak yang mengalami *toxic parent* dan mengatasi dengan menggunakan konseling *gestalt* dengan wawancara mendalam (*dept interview*). Hasil penelitian terlihat ada kesamaan karakteristik antara *toxic parent* dengan konseling *gestalt* dalam memaknai tingkah laku salah suai yang sama dengan ciri-ciri *toxic parent*, dengan demikian disimpulkan bahwa konseling *gestalt* efektif dalam mengatasi permasalahan *toxic parent*.

Kata Kunci: Konseling Gestalt dan *Toxic parent*

Abstract: This study aims to determine gestalt counseling in overcoming toxic parents, because the problem of toxic parents is poison in children due to the treatment of parents who demand too much of children, children as parasites that cause problems, overprotective behavior so that children are not free to determine their future, or reject what children do. So that violence appears, whether verbal, physical or emotional violence. This research uses a qualitative approach with a type of case study. By taking 5 cases of children who experience toxic parents and overcoming by using gestalt counseling with in-depth interviews (*dept interviews*). The results of the study showed that there were similar characteristics between toxic parents and gestalt counseling in interpreting the same misbehavior as the characteristics of toxic parents, thus it was concluded that gestalt counseling was effective in overcoming the problem of toxic parents.

Keywords: Gestalt Counseling and *Toxic parent*

PENDAHULUAN

Toxic Parenting adalah fenomena yang lumrah terjadi dalam pengasuhan anak dalam sebuah keluarga. Sebagaimana namanya *Toxic* berarti “racun” sementara *Parenting* berarti pekerjaan orang tua dalam mengasuh anak dengan memanfaatkan sumber-sumber yang tersedia dalam keluarga. *Toxic Parenting* adalah tata cara mengasuh anak yang buruk yang dilakukan orang tua kepada anak yang diambil dari perlakuan orang tua mereka ketika mengasuh mereka dan seterusnya. Yang

dimana perlakuan buruk yang diterima oleh anak akan mengarahkan mereka kepada *Self-destructive* (percobaan untuk merusak diri), merasa tidak dihargai, dan tidak nyaman berada dalam lingkungan keluarga. Orang tua yang melakukan pola asuh yang buruk (*Toxic Parent*) adalah mereka yang cara mengajar anak-anak tentang kehidupan dan gaya interaksi merusak kemampuan anak-anak untuk membentuk hubungan yang sehat dengan anggota keluarga, teman, dan akhirnya pasangan dan keturunan yang romantis (Shea M. Dunham, 2016).

Orang tua harus memahami bagaimana tanggung jawabnya terhadap keluarga dan anak-anaknya, sebagaimana firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ
وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا
أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Diperintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan (Qs. At-Tahrim :6) (*Al-Qur'an, Departemen Agama RI, n.d.*)

Dalam undang-undang No. 35 tahun 2014 tentang perlindungan anak dijelaskan bahwa “orang tua berkewajiban dan bertanggung jawab dalam mengasuh, memelihara, mendidik, melindungi serta mencukupi segala kebutuhan anak dari lahir sampai dewasa. Dalam hal ini, orang tua baik ayah maupun ibu wajib bekerja sama dengan baik dalam menjalankan kewajibannya (*Undang-Undang RI No. 35 Tentang Perlindungan Anak Pasal 26, n.d.*)

Sejalan dengan Undang-undang diatas, Kompilasi Hukum Islam (KHI) dalam pasal 77 ayat 3 sebagai berikut: “Suami Istri memikul kewajiban untuk mengasuh dan memelihara anak-anak mereka, baik mengenai pertumbuhan jasmani, rohani maupun kecerdasan dan pendidikan agamanya (*Kompilasi Hukum Islam 1991 Pasal 77, n.d.*). Meskipun setiap orang tua membuat kesalahan, frekuensi dan intensitas interaksi tertentu itulah yang merusak. Selain itu, pola asuh yang beracun tidak hanya memiliki efek negatif bagi hubungan jangka panjang antara orang tua,

dan anak; itu juga berimplikasi pada harga diri, persahabatan, dan hubungan romantis anak dewasa mereka (Shea M. Dunham, 2016).

Dr. Forward dalam bukunya mengkategorikan tipe-tipe orang tua toxic menjadi 7 (Tujuh) macam, yaitu : 1. Orang tua Godlike, yang mengkondisikan diri mereka adalah dewa bagi anaknya, dan anak tidak bisa berbuat apapun tanpa jasa orang tua. 2. Orang tua tak berkompeten (inadequate), orang tua yang memaksa anak untuk melayani kebutuhan orang tua dan menghilangkan hak-hak anak untuk tumbuh kembang. 3. Pengendali, anak tidak boleh berbeda dari orang tua Sama sekali. 4. Pelaku Kejahatan Verbal, orang tua yang selalu merendahkan anak di depan umum secara verbal. 5. Ringan Tangan, orang tua yang suka main fisik untuk menghukum atau “mendisiplinkan” anak. 6. Alkoholik, jenis orang tua yang racunnya paling lengkap. 7. Penjahat Seks, jenis orang tua dengan kejahatan paling tinggi, karena mengkhianati seluruh konsep kemanusiaan. Memanfaatkan relasi orang tua-anak yang sangat timpang, sehingga anak dibuat tidak bisa bicara, bahkan dipaksa untuk “menormalkan” kejahatan yang terjadi (Susan Forward, n.d.). Dari tipe di atas semuanya adalah racun (toxic) bagi anak yang menjadikan anak tidak menjadi dirinya sendiri, tidak percaya diri, bahkan bergantung dan tidak mau lepas dari orang tua.

Disamping itu over protective parenting merupakan kecenderungan dari pihak orang tua untuk melindungi anak secara berlebihan, dengan memberikan perlindungan terhadap gangguan dan bahaya fisik maupun psikologis, sampai sebegitu jauh sehingga anak tidak mencapai

kebebasan atau selalu tergantung pada orang tua (Chaplin, 2000). Walaupun tujuan orang tua baik dan merupakan bukti sayang pada anak, tetapi justru menjadikan anak tidak mandiri. Toxic terlalu melindungi menjadikan anak tidak berdaya, karena tidak biasa mengambil keputusan sendiri dan seringkali berlindung dibalik kekuasaan orang tua. Bahkan budaya juga cenderung menjadikan anak teracuni oleh hal-hal yang tidak sehat, yang akhirnya dijadikan sesuatu yang lumrah dan lazim, serta menjadi kebiasaan yang sulit dihilangkan. Ahmad (2012) menyatakan bahwa kebudayaan asal orang tua dapat mempengaruhi bagaimana pola asuh orang tua kepada anak, walaupun sebenarnya bukan berasal dari lingkungan tersebut namun terkadang bahasa dan pola asuh lainnya masih digunakan dari budaya asalnya (Farihah, 2019). Paradok Bahasa dan pola asuh menjadikan anak sulit memilih nilai yang benar, apalagi jika sudah mandarahdaging dan sulit dihilangkan.

Akibat dari *toxic parenting* atau pola asuh orang tua yang buruk bisa berasal dari orang tua mereka yang buruk ketika mengasuh mereka, hal ini tidak menutup kemungkinan untuk anak-anak mereka juga akan menerapkan hal yang serupa secara turun menurun. Secara psikologis, perlakuan buruk yang kerap kali diterima akan mengarahkan mereka pada perilaku *self destructive* atau merusak diri sendiri. Perasaan yang diterima anak seperti tidak dihargai dan tidak dicintai dapat berlanjut sampai mereka dewasa, hal ini dapat menyulitkan mereka untuk mengekspresikan diri yang positif, kepercayaan diri, bahkan dapat menghambat seluruh aspek dalam kehidupannya ciri-ciri *toxic parenting*,

berikut cirinya: 1) Tidak bahagia saat anak mendapat pencapaian nilai yang bagus 2) Tidak memberi kesempatan untuk anak berpendapat 3) Membanding-bandingkan anak dengan orang lain 4) Menyalahkan anak atas emosinya 5) Membebani anak dengan rasa bersalah atau membesar-besarkan kesalahan yang pernah dilakukan anak lalu permasalahan tersebut selalu diungkit oleh orang tua 6) Mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan sehingga membuat anak tidak percaya diri dan merasa kurang dicintai oleh orang tuanya sendiri (Oktariani, 2021). Ciri lainnya adalah adanya rasa tidak aman, rasa kecemburuan, keegoisan, ketidakjujuran, sikap merendahkan hingga memberi komentar buruk. Hubungan sehat secara resiprokal adalah saling mencintai, menyayangi, mendukung, menguatkan hingga saling berbagi emosi. Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia menjelaskan bahwa *toxic relationship* menyebabkan kesulitan hidup sehat dan produktif (Kusuma, P. K. N., & Nurhayati & K., 2019). Seringkali orang tua tidak mau menyingkirkan egonya dan merasa menjadi orang yang paling benar dan tidak mau disalahkan, karena dari usia dan pengalaman hidup yang begitu lama, walaupun anak mereka hidup dizaman yang berbeda dan tuntutan zaman yang berbeda, mereka tidak mau tahu dengan tuntutan tersebut.

Berikut kekerasan tertutup yang dilakukan oleh *toxic parents*: 1) Menunjukkan perilaku menghilang, orang tua cenderung tidak menganggap anak ada disekitarnya atau mengucilkan anak 2) Membungkam, orang tua membantah dan menyalahkan segala pendapat yang diusulkan anak 3) Memancing dan memutar

balikan fakta, *toxic parents* seringkali *playing victim* atau menyalahkan anak atas segala masalah yang terjadi serta melebih-lebihkan dan menganggap dirinya yang paling sengsara dalam keluarga 4) Demi kebaikan, orang tua sering melakukan kritik yang berlebihan pada anak 5) Tidak peduli, orang tua tidak peduli dengan semua pencapaian anak dan tidak memberikan apresiasi sedikitpun pada anak, mulai dari adanya penghargaan, dukungan, maupun kasih sayang (Jamal dan Esa, 2017).

Berikut cara untuk mengatasi *toxic parenting* pada anak, yaitu: 1) Orang tua yang harus merubah perilaku secara bertahap 2) Mendatangkan ahli psikologis agar dapat membantu permasalahan anak yang terkena dampak *toxic parents* 3) Guru dapat berperan penting dalam membantu dampak buruk yang didapatkan anak seperti mengajak anak bermain dan eksplorasi 4) Guru membantu orang tua untuk memberikan kasih sayang yang belum sempat disalurkan kepada anak (Khairunnisa Ulfadhilah, 2021).

Orang tua dapat menciptakan suasana komunikasi yang berkesan untuk anak, sebagai berikut: 1. Jadikan orang tua sebagai sahabat anak, berikan perhatian dan kehangatan saat menceritakan kisahnya, bereaksi seperti sahabat bukan sebagai orang tua yang mengontrol keberadaan anak 2. Memuji hasil anak akan berpengaruh dalam diri anak bahwa anak merasa diterima dengan hasil yang akan lakukan, dan orang tua perlu mendorong rasa percaya diri anak sejak usia dini. 3. Hargai cara dia memperlakukan kita. Misalnya demonstrasi kecil, seperti merawat kembali mainan, mendalangi sepatu di rak, dll. 4. Gunakan bahasa yang sederhana untuk dipahami anak, jika mendasar kita mencari artikulasi

yang paling lugas sehingga anak dapat memahami pentingnya tanpa salah menafsirkan apa yang kita katakan. Demikian juga, orang tua perlu memberikan selingan komunikasi yang lucu pada anak sebab salah satu cara agar orang tua dapat diterima oleh anak seperti sahabat anak dengan cara orang tua memberikan selingan yang lucu membuat anak nyaman, dan tidak terkekang. 5. Orang tua memberikan ucapan dengan tindakan yang sama pada anak, dan membuktikan pada anak dalam tahap sewajarnya. 6. Perbuatan orang tua yang memberikan kasih sayang tulus seperti pelukan, tatapan lembut, kecupan hangat dipipi anak akan menyebabkan anak merasa disayangi (Khairunnisa, 2021).

Salah satu pendekatan konseling yang melihat manusia secara gestalt yang menekankan pada “apa” dan “bagaimana” dari pengalaman masa kini untuk membantu klien menerima perbedaan mereka. Konsep penting adalah holism adalah proses pembentukan figur, kesadaran, penolakan, kontak dan energi (Jeanette Murad Lesmana, 2005). Selain itu Gestalt juga menekankan pada pentingnya tanggung jawab diri. Sebagaimana yang dikatakan oleh Eleanor O’Leary dalam Konseling dan Psikoterapinya Stephen Palmer bahwa: “bertanggung jawab pada diri sendiri adalah inti terapi Gestal. Klien dibantu untuk berpindah dari posisi ketergantungan pada orang lain termasuk pada terapis, kedaan yang bisa mendukung diri sendiri. Klien mendorong untuk melakukan banyak hal secara mandiri. Awalnya klien melihat perasaan, emosi, dan masalahnya selagi sesuatu diluar dirinya digunakan frasa-frasa seperti “ia membuat aku merasa sangat bodoh” klien tidak

tanggung jawab atas dirinya dan dalam pandangannya tak ada yang bisa dilakukan terhadap situasi kecuali menerima begitu saja. Klien tidak melihat dirinya telah punya masukan atau kendali atas kehidupannya. Klien dibantu menyadari bahwa ia bertanggung jawab atas hal yang terjadi pada dirinya. Dialah yang harus memutuskan apakah harus mengubah situasi kehidupannya atau membiarkan tidak berubah (Stephen Palmer, 2011).

Pendekatan Gestalt berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah : 1) Individu yang dapat mempertahankan kesadaran tanpa pecah oleh berbagai stimulasi dari lingkungan yang dapat mengganggu perhatian individu. Orang tersebut dapat secara jelas mengalami dan mengenali kebutuhannya dan alternatif potensi lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya. 2) Individu yang dapat merasakan berbagai konflik pribadi dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi tanpa ada campur tangan. 3) Individu dapat membedakan konflik dan masalah yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan. 4) Individu dapat mengambil tanggung jawab atas hidupnya. 5) Individu yang dapat berfokus pada satu kebutuhan (the figure) pada satu waktu di hubungkan dengan kebutuhan yang lain (the ground) sehingga ketika kebutuhan ini terpenuhi disebut juga Gestalt yang sudah lengkap (Stephen Palmer, 2011).

Menurut Gestalt yang menyebabkan individu terjerumus pada masalah karena tidak dapat mengatasi kehidupannya dengan baik pada kategori dibawah ini: 1) Kurang kontak dengan lingkungan, yaitu individu menjadi kaku dan memutuskan hubungan antara dirinya dengan orang lain dan lingkungan. 2) *Confluence* yaitu individu

terlalu banyak memasukkan nilai-nilai lingkungan pada dirinya sehingga mereka kehilangan pijakan dirinya dan kemudian lingkungan yang mengontrol dirinya. 3) *Unfinished business* yaitu orang yang memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan yang tidak terekspresikan dan situasi yang belum selesai yang mengganggu perhatiannya (yang mungkin dimanifestasikan dalam mimpi). 4) Fragmentasi yaitu orang yang mencoba untuk menemukan atau menolak kebutuhan . 5) *Topdog/underdog* yaitu orang yang mengalami perpecahan dalam kepribadiannya yaitu antara apa yang mereka pikir “harus” dilakukan (*topdog*) dan apa yang mereka “inginkan” (*underdog*). 6) Polaritas/dikotomi yaitu orang yang cenderung untuk (bingung dan tidak dapat berkata-kata (*speecheless*) pada saat terjadi pada dirinya seperti antara tubuh dan pikiran (*body and mind*) antara diri dan lingkungan (*self-external world*) antara emosi dan kenyataan (*emotion-reality*). a) Polaritas fisik yaitu Polaris maskulin dan feminisme. b) Polaris emosi yaitu Polaris antara kesenangan dan kesakitan antara kesenangan (*excitement*) dan depresi antara cinta dan benci. c) Polaris mental yaitu Polaris antar ego orang tua dan ego anak, antara eras (perasaan) dan logos (akal sehat) serta antara yang harus dilakukan (*topdog*) dan yang diinginkan (*underdog*). d) Polaris spiritual yaitu Polaris antara keraguan pikiran dan doktrin agama. e) Polaris inter individual yaitu Polaris antara laki-laki dan perempuan (Gantina Komala Sari, 2011).

Terapi gestalt juga mengatakan bahwa manusia bertujuan untuk *wholeness* (diri yang utuh) dan integrasi diri dari pikiran perasaan dan tingkah laku. Manusia

memiliki kemampuan untuk mengenali pengaruh masa lampau terhadap masa sekarang (Jeanette Murad Lesmana, 2005). Penekanan pada *here me now* (keadaan saat ini dan sekarang). Menurut Perls manusia sehat adalah mereka yang mampu bertindak secara produktif dalam melaksanakan tugas dalam kehidupan dan secara yakin bergerak menuju pertumbuhan dan pemeliharaan diri (*self-preservation*). Setiap manusia dapat menangani dengan berhasil atas masalah yang dialaminya dan kemampuan untuk melakukan tindakan dengan efektif (Eko Darminto, 2007). Konseling Gestalt juga menekankan pada pentingnya manusia untuk mengambil tanggung jawab pribadi bagi kehidupannya sendiri, tidak menyerahkan pada orang lain dan tidak juga menyalahkan orang lain atas kegagalan maupun kekecewaan (Retno Tri Hariastuti, 2018).

Menurut gestalt manusia yang tidak sehat dengan alasan sebagai berikut: 1) Akibat stimulasi lingkungan, kesadaran dan perhatian individu tersebut terpecah. 2) Individu tidak dapat merasakan dan berbagai konflik pribadi yang dirasakan. 3) Individu tidak dapat membedakan antara masalah yang dapat diselesaikan dan masalah yang tidak dapat diselesaikan. 4) Individu tidak dapat fokus dengan hidupnya.

c. Tujuan Terapi Gestalt Tujuan konseling Gestalt adalah menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu: 1) Mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. Termasuk dalam penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya. 2) Kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain 3) Memiliki kemampuan untuk mengenali dan

mengekspresikan perasaan pikiran tentang keyakinan dirinya (Gantina Komala Sari, 2011). Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan: 1) Usaha membantu menyadarkan klien tentang apa yang dilakukannya. 2) Membantu kesadaran tentang siapa dan hambatan dirinya. 3) Membantu klien menghilangkan hambatan dalam mengembangkan kesadaran diri (Gantina Komala Sari, 2011).

Dalam proses konseling gestalt, konselor mempunyai peran dan fungsi yaitu: 1) Konselor memfokuskan pada perasaan, kesadaran, bahasa tubuh, hambatan energi dan hambatan untuk mencapai kesadaran yang ada pada konseli. 2) Konselor adalah “*artistic participant*” yang memiliki peranan penting dalam menciptakan hidup baru bagi konseli. 3) Konselor berperan sebagai projection screen. 4) Konselor harus dapat membaca dan menginterpretasikan bentuk-bentuk bahasa yang dilontarkan konseli (Gantina Komala Sari, 2011).

Hubungan dengan terapi gestalt menekankan pada empat karakteristik dialog yaitu: 1) Inklusi (*inclusion*) Inklusi adalah menempatkan individu sepenuhnya dalam pengalaman orang lain tanpa menilai, menganalisis dan menginterpretasikan secara terperinci tentang perasaan individu, kemandirian individu. Pendekatan ini. Inklusi menempatkan lingkungan konseli dengan penuh pemahaman terhadap pengalaman konseli sehingga membantu mempersadar dirinya. Kehadiran (*presence*) Konselor menggunakan pendekatan Gestalt untuk mengekspresikan dirinya pada konseli. Pada umumnya, konselor memperlihatkan perasaan dan pengalaman pribadi serta pemikirannya dalam proses konseling tentang kepercayaan untuk meningkatkan

kesadarannya. 3) Komitmen untuk dialog (*commitmen to dialog*) Komitmen untuk dialog didapatkan melalui kontak. Bukan sekedar hubungan dua orang saja akan tetapi kontak adalah segala sesuatu yang terjadi antara konselor dan konseli. Konselor Gestalt menciptakan kontak antara konselor dan konseli bukan memanipulasi konseli dengan mengontrol tujuan konseling. 4) Dialog yang hidup (*dialogue is lived*) Dialog adalah segala sesuatu yang dilakukan bukan sekedar dibicarakan. Lived menekankan pada kesenangan dan kepentingan saat melakukan eksperimen. Jenis dialog ini dapat berupa uraian, lagu, kata-kata atau berbagai bentuk yang dapat mengepresikan dan menggerakkan tindakan konseli (Gantina Komala Sari, 2011).

Proses Konseling a) Transisi yaitu keadaan konseli dari selalu ingin dibantu oleh lingkungan kepada keadaan diri sendiri. Artinya kepribadiannya tidak sempurna ada bagian yang hilang. Bagian yang hilang ini disebut pusat. Tanpa pusat berarti terapi berlangsung pada bagian yang periferal sehingga suatu titik awal yang baik. b) *Advoidance and Unfinished Bussiness* yang termasuk dalam *Unfinished Bussiness* ialah emosi, peristiwa, pemikiran, yang terlambat dikemukakan konseli. *Advoidance* adalah segala sesuatu yang digunakan konseli untuk lari dari *Unfinished Bussiness* antara lain *phobia, espace*, ingin mengganti konselor. c) Impasse yaitu individu atau konseling yang bingung, kecewa, terhambat. d) Here and Now yaitu penanganan kasus disini dan masa kini, konselor tidak menanyakan *why* karena hal itu akan menyebabkan konseli tidak dapat memahami dirinya sendiri (S. William Sofyan, 2018).

Fase Konseling a) Fase pertama. Membentuk pola pikir pertemuan agar terjadi situasi yang memungkinkan dari perubahan perilaku klien. Pola yang menciptakan perbedaan untuk setiap konseli karena masing-masing, hal mempunyai keunikan sebagai individu, serta memiliki kebutuhan yang bergantung pada masalah yang harus diselesaikan. b) Fase kedua. Melaksanakan (*control*) yaitu usaha untuk menyakinkan konseli untuk mengikuti prosedur konseling. Dalam fase ini dilakukan dua hal: 1) Menumbuhkan motivasi konseli, dalam hal ini konseli diberi kesempatan untuk menyadari ketidakmampuan atau ketidakpuasaanya. Maka penyadaran konseli perlu ditinggikan untuk mencapai perubahan dirinya, sehingga konseli dapat berkerja sama dengan konselor. 2) Menciptakan rapport yaitu hubungan baik antar konselor dan konseli agar timbul rasa percaya bahwa segala sesuatu urusan konselor didasari oleh konseli untuk kepentingannya. Dala fase ini konselor harus membangkitkan klien dan menekankan bahwa konseli boleh menolak saran konselor dapat mengemukakan alasannya. Dalam kegiatan ini berdasarkan pada tujuan dan harapan konseli. c) Fase ketiga. Mendorong konseli untuk mengungkapkan persaan dan kecemasannya. Dalam fase ini diusahakan untuk menemukan aspek kepribadian konseli yang hilang. d) Fase terakhir. Setelah pemahamn diri maka pada fase ini konseli harus memiliki kepribadian sebagai manusia. Konseli harus sudah mempunyai kepercayaan pada potensi yang dimilikinya seperti menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab. Konseli harus bisa menunjukkan ciri-ciri penyadaran dan tindakan yang terarah pada aspek

lingkungan yang relevan (Surya Muhammad, 2003).

Proses konseling Gestalt terjadi dalam tahapan tertentu yang fleksibel. Tiap-tiap tahap memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling. Tahapan-tahapan tersebut adalah: 1) Tahap pertama (*the beginning phase*) Pada tahap ini konselor menggunakan metode fenomenologi untuk meningkatkan kesadaran konseli, menciptakan hubungan dialog dan mendorong fungsinya konseli secara sehat dan menstimulus konseli untuk mengembangkan dukungan pribadi (*personal support*) dan lingkungannya. Tahap kedua (*clearing the ground*) Pada tahap ini konseling berlanjut pada strategi yang lebih spesifik. Konseli mengeksplorasi berbagai introyeksi, berbagai modifikasi kontak yang dilakukan dan unfinished business. Peran konselor adalah secara berkelanjutan mendorong dan membangkitkan keberanian konseli mengungkapkan ekspresi pengalaman dan emosinya untuk melakukan berbagai eksperimentasi untuk meningkatkan kesadarannya, tanggung jawab pribadi dan memahami unfinished business. Adapun proses tahap ini meliputi: a) Mengeksplorasi introyeksi-introyeksi dan memodifikasi kontak. b) Mengatasi urusan yang tidak selesai (*unfinished business*). c) Mendukung ekspresi konseli d) Melakukan eksperimen perilaku baru dan memperluas pilihan bagi konseli. e) Terlibat secara terus menerus dalam hubungan. 3) Tahap ketiga (*the existential encounter*) Pada tahap ini ditandai dengan aktifitas yang dilakukan konseli dengan mengeksplorasi masalahnya secara mendalam dan membuat perubahan yang cukup signifikan. Tahap ini

merupakan fase tersulit karena ketidakpastian dan ketakutan yang selama ini dirasakan konseli. Selain itu konseli menghadapi perasaan terancam dengan perasaan kehilangan harapan untuk hidup yang lebih mapan. Pada fase ini konselor memberikan dukungan dan motivasi berusaha memberikan keyakinan ketika konseli cemas dan ragu-ragu menghadapi masalah. Pada tahap ini terdapat beberapa langkah yaitu: a) Menghadapi hal-hal yang tidak diketahui dan mempercayai regulasi diri klien untuk berkembang. b) Memiliki kembali bagian dari diri konseli yang tadinya hilang atau tidak diakui. c) Memusatkan suatu keputusan eksistensinya untuk hidup dan terus berjalan. d) Bekerja secara sistematis dan terus-menerus dalam mengatasi keyakinan konseli dengan unsur kehidupan konseli yang negatif. e) Memilih hidup dengan keberanian menghadapi ketidakpastian. f) Berhubungan dengan makna-makna spiritual. g) Mengalami sebuah hubungan perbaikan yang terus menerus berkembang. 4) Tahap keempat (*integration*) Pada tahap ini konseli sudah mulai mengatasi masalah yang dihadapi sebelumnya dan mulai menerapkan keseluruhan diri (*self*), pengalaman dan emosi dalam pandangan yang baru telah konseli terima mulai dari keemasan, ketidakpastian, dan ketakutan serta menerima tanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Tahap ini terdiri dari beberapa langkah diantaranya sebagai berikut: a) Membentuk kembali pola-pola hidup dalam bimbingan mengenai pemahaman baru. b) Memfokuskan pada perbuatan kontrak relasi yang memuaskan. c) Berhubungan dengan masyarakat dan komunitas secara luas. d) Menerima ketidakpastian dan kecemasan yang dapat

menghasilkan makna baru. e) Menerima tanggung jawab untuk hidup. 5) Tahap kelima (ending) Pada tahap ini konseli siap untuk memulai kehidupan secara mandiri tanpa bantuan konselor. Tahap pengakhiran ditandai dengan proses sebagai berikut: a) Berusaha untuk melakukan tindakan antisipasi akibat hubungan konseling yang telah usai. b) Memberikan proses pembahasan kembali mengenai isu-isu yang ada. c) Merayakan apa yang telah dicapai. d) Menerima apa yang belum tercapai. e) Melakukan antisipasi dan perencanaan terhadap krisis dimasa depan. f) Membiarkan pergi dan terus melanjutkan kehidupan (Gantina Komala Sari, 2011).

Setiap tahap di atas, Perls mengatakan tahapan konseling yang dikaitkan dengan perkembangan kepribadian individu. Bahwa Perls mengumpamakan kepribadian individu seperti mengupas bawang (*peeling an of onion*). Lima lapisan di bawah ini membentuk tahap-tahap konseling menuju gaya hidup gestalt. 1) Lapisan phony (*the phony layer*) Tahap ini individu yang terjeba pada proses menjadi individu yang sebenarnya bukan mereka. Phony layer di golongan sebagai individu yang memiliki banyak konflik yang tidak pernah terselesaikan. 2) Lapisan phobic (*the phobic layer*) Tahap ini individu menjadi lebih sadar tentang ketakutan untuk mempertahankan permainan ini. Pengalaman sering ditakuti. 3) Lapisan impasse (*the impasse layer*) Pada lapisan ini individu mencapai ketika mereka mendapat dukungan dan menemukan bahwa mereka tidak mengetahui cara yang terbaik untuk menghadapi ketakutan dan ketidaksenangan. Orang sering kali menjadi terhambat pada tahap ini dan menolak untuk maju. 4)

Lapisan *implosive (the implosive layer)* Pada lapisan inilah individu membatasi diri dan mereka mulai bereksperimen dengan tingkah laku. 5) Lapisan eksplosif (*the eksplosive layer*) Bila eksperimen dengan tingkah laku baru mereka sukses diluar setting konseling, maka individu baru mencapai the eksplosive layer dimana mereka banyak menemukan energi yang tidak terpakai dan terjebak dalam the phony layer. g. Tehnik- Tehnik Konseling Gestalt Retno Tri Hariastuti dalam dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Islam mengemukakan bahwa konseling Gestalt menggunakan banyak tehnik atau strategi, namun yang paling banyak digunakan adalah eksperimen penggunaan bahasa, analisis impian, fantasi, bermain peran, bermain *topdog/underdog*, untuk berkomunikasi. Eksperimen berarti mendorong konseli untuk mengalami dan mencoba cara-cara baru. Melalui tehnik konselor mengajarkan konseli untuk dapat menghayati kembali masalah yang dialami disini dan sekarang. Penggunaan bahasa dimana konselor dapat menciptakan suasana baru dalam lingkungannya dan mendorong dalam perubahan bahasa. Hal ini dilakukan dengan menggunakan pertanyaan “apa” dan “bagaimana” dan bukan “ mengapa” dan menggunakan pertanyaan “saya”. Penggunaan bahasa juga mendorong konseli agar memusatkan perhatian pada perasaan dan pengalaman. Yakni menyatakan “disini dan sekarang” memaknakan impian yaitu memberikan interpretasi impian. Impian dipandang sebagai sebuah “jalan yang lebar menuju integrasi diri”. Dalam hal ini bagian dari impian dipandang sebagai proyeksi individu. Dengan memahami impian konseli lebih mendapatkan penyadaran.

Fantasi yakni tehnik untuk membantu konseli meningkatkan kesadaran dirinya, fantasi dipandang melalusi aspek pribadi konseli. Teknik ini sama halnya dengan eksplorasi impian membantu konseli untuk lebih sadar tentang kontak dengan perasaannya dan menjadi mampu untuk mengepresikan emosinya. Bermain peran menjadi teknik dalam gestalt. Salah satu bentuk dari awal yang digunakan adalah psikodrama. Pada perkembangannya hampir tidak diragukan lagi bentuk bermain peran yang sering digunakan yaitu” kusi kosong” (*empaty chair*) untuk konseling individual. Permainan topdog/underdog yakni menempatkan satu bagian dari penceramahi, mendorong dan mengancam pada bagian diri yang lain dalam rangka menuju “perilaku baik”. Topdog membuat penilaian dan mengatakan kepada underdog tentang bagaimana seharusnya ia berfikir merasa, atau bertindak. Topdog dapat diibaratkan kata hati atau super ego dalam konsep spikoanalisis. Disisi lain underdog cenderung untuk menurut dan meminta maaf tetapi tidak sungguh-sungguh untuk berubah. Teknik kursi kosong dapat digunakan untuk memunculkan kesadaran tentang permainan topdog/underdog dan mendorong untuk berubah. Teknik konseling dari Fritz yang banyak dikenal adalah penggunaan “kusi kosong”. Dalam tehnik ini kesadaran merupakan elemen yang sangat berguna bagi kesehatan emosional, karena kesadaran memiliki nilai menyembuhkan dan merupakan komponen inti dari semua aspek pribadi yang sehat (Gantina Komala Sari, 2011).

Beberapa hasil penelitian terdahulu tentang toxic parent antara lain adalah; I Putu Adi Saskara , Ulio. Peran Komunikasi

Keluarga Dalam Mengatasi “Toxic Parents” Bagi Kesehatan Mental Anak. Hasilnya komunikasi dilakukan tidak hanya sebatas percakapan semata, tetapi juga bisa diwujudkan melalui perbuatan, seperti sentuhan, belaian, ciuman, perhatian, dan kata-kata positif (Saskara & Ulio, 2020). Khairunnisa Ulfadhilah. The Effect Of Toxic Parents On Character In Childhood In TKIT Al-Umm. Hasilnya toxic parents dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak bahkan mempengaruhi karakter anak, kepribadian yang buruk pada masa anak-anak dapat menimbulkan masalah kepribadian, dan sosialisasi yang buruk (Khairunnisa, 2021). Rianti, Ahmad Dahlan. Karakteristik Toxic Parenting Anak dalam Keluarga. Hasilnya toxic parenting ini berbahaya dan berefek negatif bagi perkembangan anak, karena pola asuh merupakan mata rantai yang akan dilakukan ketika dewasa dan memiliki anak, karena dia menganggap bahwa pola asuh yang dilakukan orang tuanya itu sudah baik. Untuk menghindari toxic parenting, orang tua harus berusaha mengenal perilaku anak, memberikan kesempatan kepada anak, mengendalikan emosi dan menjalin komunikasi yang baik dengan anak (Rianti & Ahmad Dahlan, 2022).

Dari 3 penelitian diatas terlihat bahwa betapa pentingnya solusi untuk mengatasi toxic parent, karena kurang belaian dari orang tua. Penyebabnya adanya pengalaman traumatic masa lalu, serta kesalahan pola asuh. Semua penelitian lebih focus menngungkapkan kondisi dan penyebab toxic parent, sedangkan yang akan penulis lakukan berkaitan upaya konseling gestalt dalam mengatasi permasalahan toxic parent pada anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, seperti dikemukakan Bogdan (1992) bahwa penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Hal yang sama dikemukakan Miles, M.B. & Huberman, (1984) bahwa penelitian kualitatif merupakan tradisi ilmu pengetahuan sosial yang secara mendasar bergantung pada pengamatan manusia yang berhubungan dengan orang lain. Senada dengan pendapat Strauss (2007) bahwa penelitian temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya, meskipun datanya dapat dihitung dan disampaikan dalam angka-angka sebagaimana dalam sensus. Atau penelitian kualitatif merujuk pada analisis data non-statistik yang temuannya berupa data dari wawancara, pengamatan, dokumen atau arsip, dan tes.

Menurut Sutopo (2002) dengan memperhatikan beberapa batasan penelitian ini salah diantaranya merupakan studi kasus, yaitu penelitian yang terikat pada konteksnya. Maksudnya, semua rancangan studi kasus selalu bersifat kontekstual, yaitu penelitian yang fokus kajiannya pada sifat kekhasan atau kekhususan, dan sama sekali tidak ada usaha pemikiran untuk melakukan generalisasi terhadap konklusi penelitian. Menurut Yin, (2000) penelitian studi kasus, peneliti dapat berinteraksi secara intens dengan isu-isu teoretis yang dikaji dengan data yang dikumpulkan. Selain itu, juga dari berbagai sumber bukti tentang peristiwa dalam konteks kehidupan nyata. Peneliti studi kasus ini mengarahkan pada pendeskripsian dengan rinci dan mendalam tentang potret kondisi dalam suatu konteks,

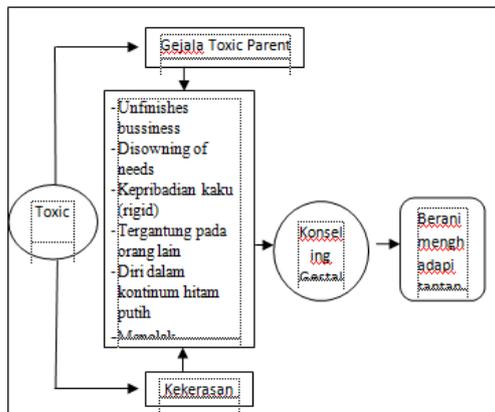
tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya di lapangan studi. Mengingat bahwa jenis penelitian studi kasus ini sangat mementingkan deskripsi proses tentang apa, mengapa dan bagaimana sesuatu terjadi, untuk mengarah pada pemahaman makna dari suatu fenomena yang dikaji. Studi kasus juga memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pandangan yang holistik mengenai serangkaian kejadian atau fenomena tertentu (Noor, 2008).

Adapun rancangan penelitian studi kasus menurut Starman (2013) adalah; *Pertama*, memilih kasus. *Kedua*, menentukan batasan penelitian. *Ketiga*, mencari proposisi dari literatur, pengalaman pribadi atau profesional, teori, atau generalisasi yang berdasar pada data empiris sebagai panduan dalam melakukan studi, mengumpulkan data, dan menganalisa kasus. *Keempat*, mengumpulkan data dengan sistematis, akurat, dan komprehensif. *Kelima*, menganalisis data secara cermat dengan melakukan pengelompokan topik tertentu berdasarkan tema utama, pertanyaan utama, atau menggunakan bantuan tabel untuk mengidentifikasi suatu pola dari seluruh data yang telah terkumpul (Prihatsanti, U., Suryanto, S. & W., 2018), dan *keenam*, membahas temuan dan membuat laporan penelitian.

HASIL

Untuk lebih memahami konseling gestal dalam mengatasi toxic parent dapat dilihat sebagai berikut;

Gambar I
Skema Alur pelaksanaan penelitian



Dari peta konsep diatas terlihat ada hal penting dari Toxic parent yaitu gejala-gejala yang dialami oleh anak dan bentuk kekerasan yang selama ini dilakukan orang tua, baik verbal, pisik dan emosi, yang jika dilihat dari permasalahan secara gestal akan terjadi urusan yang tak kunjung selesai (unfinished business), menolak kebutuhan diri sendiri, tergantung pada orang lain, diri berada pada kontinum hitam putih dan menolak berhubungan dengan lingkungan. Semua gejala dan permasalahan akan dikaji dengan gestal, sehingga hasil konseling klien memiliki keberanian menghadapi tantangan.

Tabel I
Gambaran umum klien

No	Inisial	J K	Umur	Masalah	Pekerjaan Orang Tua	
					Ibu	Bapak
1.	Ar	L	16 th	Harus seperti saudaranya	Rumah tangga	Pejabat Pemda
2	SN	P	16 th	Merasa tak dianggap	Pejabat	Pemborong
3	WP	P	15 th	Dilabeli anak tak tahu diri	Rumah tangga	Bank
4	RN	L	15 th	Merasa bersalah	Rumah tangga	Pensiunan PNS
5	RL	L	16 th	Orang tua terlalu over protektif	Rumah tangga	Kepala SLTA

Dari tabel diatas terlihat bahwa ada 5 responden yang mengalami toxic parent, 3

orang perempuan dan 2 orang laki-laki. Semua responden berstatus sebagai pelajar SMA kelas X dan kelas XI dengan usia 15 – 16 tahun, dengan jenis kelamin 2 oraang laki-laki dan 3 orang perempuan. Alasan mengambil 5 responden adalah, karena variasi dan latar belakang social ekonomi orang tua yang berbeda, dari 5 orang ibu mereka 1 orang pejabat dan 4 orang ibu rumah tangga, sedangkan bapak mereka ada yang pejabat, pemborong, petinggi Bank, pensiunan PNS dan kepala SLTA. Adapun dampa dari toxic parent yang ada pada anak. Toxic tersebut dapat dilihat dengan indikasi;

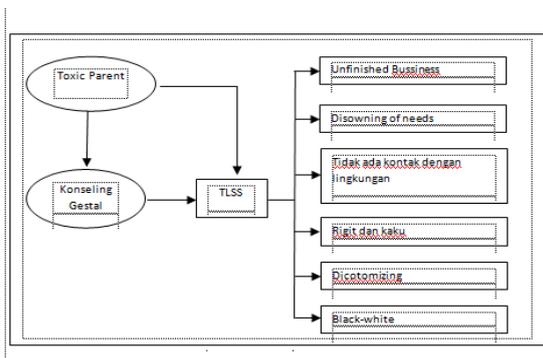
Tabel II
Ciri-ciri Toxic Parenting

No	Inisial Klien	Ciri-ciri Toxicit					
		Nilai rendah	Tak punya kesempatan berpendapat	Dibandingkan dengan saudara lain	Sering disalahkan	Rasa bersalah	Kurang dicintai
1.	AR	√		√	√	√	
2	SN	√	√	√	√	√	√
3	WP	√	√	√	√	√	√
4	RN	√	√	√	√	√	√
5	RL	√		√	√	√	

Dari tabel tersebut terlihat bahwa dari 5 klien memiliki ciri-ciri toxic parent, kecualli khusus pada kurang dicintai 2 klien merasa dicintai tetapi dengan pola over protective, sehingga ruang gerak social anak dibatasi dan tumpul, sehingga terkadang kurang empati di sekolah, disamping itu juga malu dengan teman-teman karena orang tua terlalu ikut campur dengan urusan yang seharusnya bisa diselesaikan oleh klien. Dari 5 klien semuanya memiliki nilai dibawah KKM (kriteria ketuntasan minimal) terutama untuk mata kuliah eksakta (MIPA). untuk kesempatan mengeluarkan pendapat, 2 anak leluasa mengeluarkan pendapat, bahkan

terkadang secara verbal berdebat dengan orang tua, dengan hasil direndahkan dan dianggap tidak punya tujuan hidup oleh orang tua dan dipaksa agar menuruti keinginan orang tua.

Gambar II
Tingkah Laku Salah Suai (TLSS) dalam
Konseling Gestalt



Dari gambar diatas terlihat bahwa toxic parent dengan konseling gestalt ada kesamaan, terutama tingkah laku salah suai (TLSS) yang dalam gestalt ada unfinished business (urusan tak kunjung selesai), disowning of need (menolak kebutuhan diri sendiri), tidak ada kontak dengan lingkungan, kepribadian yang rigid dan kaku dan berfikir dengan dua kontinum hitam putih. Semua gejala tingkah laku gestalt menjadi pertanda dalam ciri-ciri toxic parent yang bersarang lama dalam diri klien seperti merasa tak berguna, merasa berdosa tak terampuni, tidak diberi kebebasan dalam menentukan masa depan. Sehingga konseling gestalt diharapkan dapat mengatasi permasalahan klien karena ada persamaan karakteristik.

Dalam penelitian ini proses konseling dilakukan melalui 5 tahapan, yaitu; identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, threatment dan evaluasi/tindak

lanjut. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan melalui tabel dibawah ini:

Tabel III
Tahapan proses konseling

No	Inisial	Tahapan Konseling				Evaluasi dan Tindak lanjut
		Identifikasi	Diagnosis	Prognosis	Threatment	
1	Ar	<ul style="list-style-type: none"> Tertekan dengan tuntutan orang tua Pola asuh bapak ibu yang tak sama Bapaknya terlalu memanjakan Tuntutan orang tua harus berhasil seperti kakak-kakaknya 	<ul style="list-style-type: none"> Ibu yang sering marah marah dan membanting gkan dengan kakaknya yang sudah berhasil Di sekolah sering bolos dan tidak buat PR Bandel dan melawan pada guru Takut dengan tuntutan orang tua 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak semangat belajar Terancam tidak naik kelas Tidak tahu mau jadi apa 	<ul style="list-style-type: none"> The beginning phase dengan meningkatkan kesadaran klien akan masalahnya Clearing the ground, mendorong klien mengungkapkan perasaannya Theexistential encounter, dengan eksplorasi secara mendalam Integration, dengan cara mengintegrasikan seluruh diri Ending, dengan memulai kehidupan lebih mandiri 	
2	SN	<ul style="list-style-type: none"> Orang tua keas dalam mendidik Merasa hidup sendiri di rumah 	<ul style="list-style-type: none"> Bapak ibu sering rebut dan bapak swasta yang usahanya bangkrut Sempat koma konsumsi diacepam dalam jumlah banyak Di sekolah kacau dan sering bolos dan tidak buat PR Tidak ada tempat curhat 	<ul style="list-style-type: none"> Sulit meninggalkan narkoba Malas pulang ke rumah Pesimis bisa tamat SMA 	<ul style="list-style-type: none"> The beginning phase, dengan meningkatkan kesadaran klien akan masalahnya Clearing the ground, mendorong klien mengungkapkan perasaannya Theexistential encounter, dengan eksplorasi 	

3	WP	- Terlalu diatur orang tua dalam bergaul - Harus menuntun keinginan orang tua - Dilabeli anak tak tahu diri	- Terlalu dibatasi dan diatur orang tua dalam mengkonsumsi narkoba dan sempat dirawat karena koma - Tak dipercaya dalam banyak hal - Nilai di sekolah berantakan dan terancam tidak naik kelas - Terpuruk dengan kata-kata anak tahu diri - Merasa berbeda dari perlakuan	- Tak berdaya dan tak punya harapan hidup - Tak akan pernah mampu menyamai saudara-saudara yang lain - Cemas jika tidak naik kelas	dengan eksplorasi secara mendalam Integrasi n, dengan cara mengintegrasikan seluruh diri Ending, dengan memulai kehidupan lebih mandiri
---	----	---	---	--	---

3	RL	Dianggap parasite dalam keluarga	Orang tua terlalu otoriter - Sering dipukul - Merasa tidak ada yang membela - Semua saudaranya berhasil - Sering mabuk-mabukan	Tidak mau kuliah setelah tamat SMA - Tidak tahu caranya biar lebih kaya dibanding saudaranya - Takut bertemu orang tua terutama bapaknya
---	----	----------------------------------	--	--

Dari tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

Identifikasi masalah; pada tahapan ini konseling lebih pada pengenalan apa permasalahan klien. Berkaitan dengan toxic parent maka orang terlalu memaksakan kehendak, hal yang sama juga bahwa anak menjadi tidak focus di sekolah dan dapat memutuskan masalah sendiri, karena anak terlalu terbebani dengan tuntutan orang tua yang terlalu tinggi (Sidharta, 2021). Pola asuh yang tidak sama yaitu bapaknya terlalu memanjakan dan ibu yang cerewet. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan bahwa pola asuh yang berbeda dalam keluarga menjadikan anak *insecurity* pada anak (Gracia, J. A., Budiana, D., & Wahjudianata, 2021). Akibat klien merasa tertekan dan tak betah dirumah karena merasa sendiri, merasa menyusahkan keluarga, dan dianggap parasite dalam keluarga.

Diagnosis masalah: Pada tahap ini dilihat apa yang melatarbelakangi masalah terjadi, antara lain yaitu sering dimarahi orang tua, disekolah sering bolos, nilai belajar rendah, melawan pada guru, tidak mengerjakan PR, sulit melupakan ucapan orang tua yang menjadi toxic, membenci orang tua dan dibenci orang tua. Hal ini sejalan bahwa Diagnosis kesulitan belajar berupa; (1) jenis kesulitan belajar yang

4	RN	Selalu merasa bersalah karena menyusahkan orang tua	- Dua kali di penjara karena terlibat narkoba - Bapak-ibunya meninggal saat dia dipenjar - Anak laki-laki satu-satunya dari lima bersaudara - Semua saudaranya sarjana kecuali klien - Kedua orang tuanya sakit sampai meninggal karena kelakuannya - Sangat sedih karena dianggap penyebab kematian orang tuanya	Tidak tahu bagaimana minta ampun pada orang tuanya - Tidak tahu cara minta maaf pada saudaranya yang lain - Ingin Kembali sebagai pemakai, karena tidak ada keluarga yang menerima	The beginning phase, dengan meningkatkan kesadaran klien akan masalahnya - Clearing the ground, mendorong klien mengungkapkan perasaannya - The existential encounter, dengan eksplorasi secara mendalam Integrasi n, dengan cara mengintegrasikan seluruh diri Ending, dengan memulai kehidupan lebih mandiri
---	----	---	--	--	--

dialami anak, termasuk penyebab berat ringannya (2) faktor penyebab kesulitan belajar tersebut; (3) faktor utama penyebab terjadinya kesulitan belajar (Sriyanti, 2011). Dari paparan yang menjadi sumber utama penyebab masalah adalah adanya toxic yang dilakukan orang tua, dengan keegoisan orang tidak mau mengalah, berdamai apalagi sampai meminta maaf pada anaknya. Hal ini senada bahwa orang yang *toxic parent* tidak mau berdamai dan minta maaf pada anak (Saskara, I. P., 2020). Seharusnya orang tua bertanggung jawab membimbing dan membentuk karakter untuk masa depan anak, sehingga terbentuk kemandirian dan kepercayaan pada diri anak (Dewanggi, M., Hastuti, D., & Hernawati, 2012).

Prognosis; tahapan ini bertujuan untuk melihat untuk melihat proyek jika masalah ini tidak diselesaikan. Antara lain anak akan tetap berada pada *unfinished business* (urusan tak kunjung selesai) dalam bentuk toxic yang tak berkesudahan, seperti dendam dengan orang tua, merasa tak berguna, merasa menjadi parasite dalam keluarga, dll. Ini menjadikannya tidak mampu berfikir yang realistis dalam merencanakan masa depannya, karena emosinya mendominasi dan mengungkung rasionya.

Threatment; pada tahapan ini konseling diarahkan dalam pemecahan masalah klien dengan memakai prosedur dan teknik-teknik dalam konseling gestalt. pada tahapan awal klien harus menyadari bahwa masalah yang dialami mengganggu pikiran dan perasaannya, tidak diinginkan adanya dan ingin untuk menghilangkan masalahnya, disamping itu juga bahwa toxic yang sudah lama pada dirinya sangat mengganggu aktivitasnya dan berakibat

munculnya tingkah laku yang destruktif. Jika klien melakukan defence mekanisme yang kuat, maka konselor menfrustrasikan klien agar mereka menyadari maksud orang tua baik dan harus disikapi secara positif, klien harus mampu melihat secara gestalt orang tua, maksud, tujuan dan keinginan yang terbaik untuk masa depan anaknya. Hanya saja cara mereka yang terlalu hati-hati dan sungguh-sungguh terkadang tidak bisa diterima anaknya. Kemudian orang tua sering lupa bahwa mereka hidup di zaman yang berbeda dengan anaknya. Pada tahap berikutnya adalah *clearing the ground* yang mengarah pada strategi yang lebih spesifik dengan cara menggali untuk menyelesaikan masalah *unfinished business*. Dalam hal klien diarahkan mencoba cara-cara baru, seperti berdamai dengan dirinya dengan menghilangkan rasa dendam dan memahami kondisi orang tua, serta berbicara dari hati kehati secara langsung dengan orang tua, dengan mengutarakan keinginan-keinginannya. Tahap ketiga *the existensi encounter*. Dalam hal ini klien melakukan berbagai tindakan dari apa yang disepakati dalam konseling. Seperti RN menghilangkan rasa bersalah terhadap orang tua dengan minta ampun dan taubat, karena kedua orang tuanya sudah tiada. Untuk kedua klien dari keluarga yang over protektif dengan menyampaikan apa yang diinginkan, bahwa meminta orang tua untuk memberi kebebasan pada klien dalam menentukan masa depannya. Sementara 2 klien berusaha berbicara dengan orang tua dengan cara meminta maaf dengan menerapkan Teknik kursi kosong yang dilatihkan pada klien. Pada tahap *integration* (penyatuan). Dalam hal ini klien mulai menyatukan selfnya, pengalaman-pengalaman emosi

baru, mampu menerima kecemasan dan ketidakpastiannya serta berfikir positif dan melakukan hal-hal yang positif. Dan yang lebih penting berusaha lebih dekat dengan Allah agar diberikan petunjuk. Dalam hal ini orang tua diberi pemahaman bahwa mereka berusaha memahami anak sesuai dengan perbedaannya, dan tidak membanding-bandingkan dengan saudaranya.

Evaluasi (penilaian); dalam hal klien berusaha menilai diri pribadi dan orang tuanya secara gestalt. Untuk anak dari keluarga over protektif lebih mudah mengintegrasikan selfnya, dibanding dari keluarga pejabat yang terlihat memiliki mekanisme pertahanan diri yang kuat, mereka lebih berbicara dari perspektif kepentingan orang tua dibanding kepentingan anak, mereka harus melepas egonya demi menyelamatkan masa depan anak. Sementara klien yang merasa berdosa pada orang tua yang sudah meninggal dan merasa dosanya tidak terampuni. Klien berjanji untuk senantiasa berbuat baik, menyambung silaturahmi dengan saudara-saudara yang sudah renggang selama ini, senantiasa berdoa untuk ampunan dari orang tua dan akan berubah dengan menjalani hidup normal dan bebas dari narkoba.

PEMBAHASAN

Dari tahapan konseling mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi terlihat permasalahan toxic parent sejalan dengan konsep perkembangan secara gestalt. Dalam gestalt perkembangan manusia mencakup 3 tahap, yaitu; 1) tahap social, 2) tahap psikopisik, dan 3) tahap spiritual (Taufik, 2009). *Tahap social* terlihat dari 5

responden yang dijadikan klien dengan permasalahan toxic parent. Permasalahan terjadi karena permasalahan hasil interaksi anak dengan orang tua, tidak sesuai harapan dengan kenyataan yang menjadikan masalah dan menjadi toxic dalam kehidupan anak, yaitu; selalu dibandingkan dengan saudara yang lain. *Tahap psikopisik*, merasa tidak dianggap, dilabeli anak tidak tahu diri, merasa bersalah, terlalu diawasi oleh orang tua yang over protektif. Kondisi ini menjadikan anak trauma yang setiap saat teringat dan menjadi toxic dalam dirinya dan merubah konsep dirinya. Berubahnya konsep diri merupakan tahapan psikopisik, karena anak merasa menjadi beban bagi keluarga, tertekan, terlalu diatur, tidak nyaman karena dibanding-bandingkan dengan saudaranya, bahkan merasa menjadi parasit dalam keluarga yang suatu saat akan menular dan merusak tatanan keluarganya. Hal senada bahwa toxic parenting berbahaya dan berdampak pada perkembangan anak kedepan (Rianti & Ahmad Dahlan, 2022). Proses psikopisik relatif berbeda dampaknya pada klien, karena ada mereka yang merasa tak berguna karena tidak dapat memenuhi harapan orang tua, tetapi ada juga 2 anak merasa tak berdaya dan terlalu bergantung dengan keputusan orang tua. Dampak yang dirasakan oleh kelima anak karena sikap dan perkataan orang tua yang berulang-ulang dan menjadi toxic bagi anak. Hal yang sama terungkap bahwa dikatakan toxic itu jika perlakuan orang tua dilakukan secara berulang-ulang yang terkadang dalam bentuk kekerasan fisik dan psikis, sehingga menjadi kebiasaan yang berdampak negatif bagi anak (Saskara & Ulio, 2020). Bahkan anak dengan Anak

akan mendapatkan nilai akademik rendah jika mendapatkan perlakuan toxic parent yang tinggi (Sumandar, 2017). Hal ini terlihat pada 5 orang anak dengan nilai belajar rendah dibawah KKM (kriteria ketuntasan minimal). Hal ini dikarenakan kekerasan perlakuan orang tua pada anak. Dalam konseling gestalt terungkap anak yang toxic parent semuanya mengalami kekerasan dari orang tua, baik secara fisik seperti sering dipukul oleh orang tua, terutama ayahnya, juga kekerasan verbal dalam bentuk caci maki atau omelan terutama dari ibunya. Hal ini dikuatkan bahwa toxic parents bercirikan tekanan fisik dan emosi, bahkan menyuap dengan uang, orang tua memberikan hukuman yang berlebihan dengan alasan agar disiplin, menjadikan anak terlibat langsung dengan masalah orang tua, sehingga merasa bersalah bila butuh sesuatu dari orang tuanya (Talitha, 2021). *Tahap spiritual* sangat penting bagi anak korban toxic parent, diantara upaya dilakukan dengan belajar agama agar mendapatkan ketenangan, seperti sholat, puasa dan membaca Al qur'an. Hal ini sangat penting dan dilakukan terutama orang tua untuk introspeksi diri atas kekeliruannya selama ini. Dalam proses konseling orang tua harus bertanggung jawab karena telah memberikan toxic pada anak dalam waktu yang relative lama, sehingga toxic (racun) ini menyebar dan menggerogti fisik dan psikis anak, yang menjadikan anak melawan secara aktif dan pasif. Melawan secara aktif adalah langsung dengan menjawab, membantah dan berdebat dengan emosi tinggi yang menjadikan orang tua marah dan berbalik memukul, sedangkan melawan secara pasif yaitu mendiamkan dengan menerima secara

terpaksa yang berakibat kesal, jengkel bahkan sampai dendam dengan orang tua. Orang tua juga perlu dikonseling, jika anak tidak memiliki kemampuan untuk menyampaikan secara bijak apa yang diinginkannya anak. Dari 5 anak yang dijadikan klien tidak satupun dari mereka yang mampu meyakinkan orang tuanya, walaupun sudah meibatkan wali kelas dengan cara memanggil atau menelpon orang tua untuk berdiskusi. Orang tua terlihat lebih egois dan merasa lebih tahu dengan anaknya dan tidak mau jika anaknya gagal dengan masa depannya. Dalam konsep gestalt orang tua agar melihat anak lebih gestalt (menyeluruh) dari psikopisiknya. Anak secara fisik memiliki kelebihan dan kelemahan, serta secara psikis anak berbeda dan unik dari kepribadian, emosi, kreativitas, intelegensi, sifat, dll. Serta lingkungan dimana dia berada, baik lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. orang tua harus menyadari dan memahami kekuatan dan kelemahan anaknya, serta membantu anak untuk mengembangkan kekuatan dirinya untuk menutupi kelemahannya, sehingga kekuatan tersebut dapat berkembang lebih optimal. Orang tua harus dapat membimbing, mengarahkan dan menghargai pendapat anak, sehingga anak memiliki keberanian mengungkapkan isi hatinya, mendukung dan memotivasi aktivitas anak dan dapat menikmati kebersamaan dengan anak (Lilawati, 2020). Dan orang tua harus dapat membangun komunikasi yang baik dengan anak (Sidharta, 2021).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian penerapan konseling gestalt dalam mengatasi toxic

parent pada anak, ternyata bentuk tingkah laku salah suai dalam gestal yang sering terjadi adalah *unfinished business* (urusan tak kunjung selesai) dan hakekat toxic parent adalah racun dari orang tua pada anak yang menyebabkan traumatic dan menjadi *unfinished business* pada anak. Kemudian terjadinya masalah baik anak maupun orang tua dikarenakan mereka tidak sesuatu secara gestalt, sedangkan konseling akan mengarahkan klien dengan eksplorasi diri secara menyeluruh. Dengan demikian disimpulkan bahwa konseling gestalt efektif dalam mengatasi toxic parent.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Qur'an*, Departemen Agama RI. (n.d.).
- Bogdan, R. C. and T. K. B. (1992). *Qualitative Research for Education An Introduction to Theory and Methods*. Ally and Bacon Inc.
- Chaplin, J. (2000). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Dewanggi, M., Hastuti, D., & Hernawati, N. (2012). Pengasuhan Orang Tua dan Kemandirian Anak Usia 3-5 Tahun Berdasarkan Gender Di Kampung Adat Urug. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 5(1), 19–28.
- Eko Darminto. (2007). *Teori-Teori Konseling*. UNESA University Press.
- Fariyah, D. . (2019). Pola Asuh Keluarga Dalam Upaya Pembentukan Kemandirian Anak Berdasarkan Persepsi Budaya. *Elementary School Journal*, 9(4).
- Gantina Komala Sari, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. PT INDEKS.
- Gracia, J. A., Budiana, D., & Wahjudianata, M. (2021). Representasi Disfungsi Keluarga dalam Film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini. *Jurnal E-Komunikasi*, 9(2).
- Jamal dan Esa. (2017). *Quite Abuse Affects The Development Od Children's Emotions*. Universitas Tun Hussien Onn.
- Jeanette Murad Lesmana. (2005). *Dasar-dasar Konseling*. UI press.
- Khairunnisa. (2021). The Effect Of Toxic Parents On Character In Childhood In Tkit Al-Umm. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 6(1), 27–36. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v6i1.230>
- Khairunnisa Ulfadhilah. (2021). “The Effect Of Toxic Parents On Character In Childhood In Tkit Al_Umm.” *Indonesia Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 6(1), 27–36.
- Kompilasi Hukum Islam 1991 Pasal 77*. (n.d.).
- Kusuma, P. K. N., & Nurhayati, I., & K. (2019). Analisis Semiotika Roland Barthes Pada Ritual Otonan Di Bali. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 1(1), 125–138.
- Lilawati, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 549.
- Miles, M.B. & Huberman, A. M. (1984). *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods*. Sage Publication.
- Noor, K. B. M. (2008). Case study: A strategic research methodology. *American Journal of Applied Sciences*, 4(11), 1602–1604.
- Oktariani. (2021). “Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak.” *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215–222.
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & H., & W. (2018). Menggunakan studi kasus sebagai metode ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126–136.
- Retno Tri Hariastuti. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Pusaka Pelajar.
- Rianti, & Ahmad Dahlan. (2022). Karakteristik Toxic Parenting Anak dalam Keluarga. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 190–196. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.742>
- S. William Sofyan. (2018). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Pusaka Pelajar.
- Saskara, I. P., & U. (2020). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi “Toxic parents” Bagi Kesehatan Mental Anak. *Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 125–134.
- Saskara, I. P. A., & Ulio. (2020). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mengatasi “Toxic Parents” Bagi Kesehatan Mental Anak. *Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 125–134.

- Shea M. Dunham. (2016). *Posionous Parenting*.
- Sidharta, V. (2021). Pola Komunikasi Keluarga Dalam Pendidikan Anak Pada Masa New Normal. *Global Komunika*, 4(2), 21–26.
- Sriyanti, L. (2011). *Psikologi Belajar*. STAIN Salatiga Press.
- Starman, A. B. (2013). The case study as a type of qualitative empresearch. *Journal of Contorary Educational Studies/Sodobna Pedagogika*, 64(1), 28–43.
- Stephen Palmer. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Pustaka Pelajar.
- Strauss, A. dan Y. C. (2007). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Pustaka Pelajar.
- Sumandar, T. (2017). Peran Pola Asuh Demokratis Orangtua Terhadap Pengembangan Potensi Diri Dan Kreativitas Siswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 6(1), 58–74.
- Surya Muhammad. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Pusaka Bani Quraisy.
- Susan Forward. (n.d.). *Toxic Parent (Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life)*.
- Sutopo, H. B. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Universitas Sebelas Maret Press.
- Talitha, T. (2021). *Mengenal Toxic Parents, Apakah Anda Salah Satunya?*
- Taufik. (2009). *Model-model Konseling*. UNP FIP.
- Undang-Undang RI No. 35 Tentang Perlindungan Anak Pasal 26*. (n.d.).
- Yin, R. K. (2000). *Case Study Research: Design and Methods (Edisi Terjemahan M. Djauzi Mudzakir)*. PT Raja Grafindo Persada.