



Pendampingan Pastoral dengan Teori Gestalt Kepada Wanita yang Mengalami Stres Karena KDRT

Pheter Simangunsong¹ Rencan Carisma Marbun²

^{1,2} Prodi Teologi, Fakultas Ilmu, Teologi Institut Agama Kristen Negeri (IAKN)
Tarutung, Indonesia

Jalan Raya Tarutung-Siborongborong KM 11 Silangkitang
Kec.Sipoholon Kab. Tapanuli Utara

Email : s.pheter@yahoo.co.id rencaris72@gmail.com

Abstract. Pastoral assistance using a Gestalt theory approach to women who experience stress due to "Domestic Violence" is an important effort in assisting victims of violence holistically. Gestalt theory, which emphasizes full awareness of one's own experiences and the surrounding environment, can provide an in-depth approach to help individuals understand the feelings, behavior and relationship patterns that are formed as a result of the violence they experience. This assistance aims to provide spiritual, emotional and psychological support through an approach that focuses on the victim's current experience and self-recovery. This mentoring process begins with building safe and understanding relationships, as well as providing space for women to talk about their experiences without fear of being judged. In assistance sessions, Gestalt techniques such as the "empty chair" can be used to help victims face and express their feelings of oppression, as well as increase awareness of their inner strength to overcome stress and trauma. Apart from that, the spiritual aspect is also an inseparable part in providing comfort and hope, as well as helping victims find greater meaning and purpose in life despite difficulties. It is hoped that the results of this assistance will help women victims of domestic violence to gain emotional recovery, increased self-esteem, and the ability to make healthier decisions in their relationships. Pastoral care using the Gestalt approach provides a comprehensive approach by combining psychological, emotional and spiritual aspects, so that it can support women to overcome the stress that arises from experiences of domestic violence.

Keywords: Pastoral Care, Gestalt Theory, Stress, Domestic Violence, Self-Recovery

Abstrak. Pendampingan pastoral dengan pendekatan teori Gestalt kepada wanita yang mengalami stres akibat Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan salah satu upaya penting dalam mendampingi korban kekerasan secara holistik. Teori Gestalt, yang menekankan kesadaran penuh (*awareness*) terhadap pengalaman diri dan lingkungan sekitar, dapat memberikan pendekatan yang mendalam untuk membantu individu memahami perasaan, perilaku, dan pola hubungan yang terbentuk sebagai akibat dari kekerasan yang dialaminya. Pendampingan ini bertujuan untuk memberikan dukungan spiritual, emosional, dan psikologis melalui pendekatan yang berfokus pada pengalaman saat ini dan pemulihan diri korban. Proses pendampingan ini dimulai dengan membangun hubungan yang aman dan penuh pengertian, serta memberikan ruang bagi wanita untuk berbicara mengenai pengalaman mereka tanpa takut dihakimi. Dalam sesi pendampingan, teknik Gestalt seperti "empty chair" (kursi kosong) dapat digunakan untuk membantu korban menghadapi dan mengekspresikan perasaan mereka yang terkekang, serta meningkatkan kesadaran akan kekuatan dalam diri mereka untuk mengatasi stres dan trauma. Selain itu, aspek spiritual juga menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam memberikan penghiburan dan harapan, serta membantu korban menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih besar meskipun dalam kesulitan. Hasil dari pendampingan ini diharapkan dapat membantu wanita korban KDRT untuk memperoleh pemulihan emosional, peningkatan harga diri, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih sehat dalam hubungan mereka. Pendampingan pastoral dengan pendekatan Gestalt memberikan pendekatan yang menyeluruh dengan memadukan aspek psikologis, emosional, dan spiritual, sehingga dapat mendukung wanita untuk mengatasi stres yang timbul akibat pengalaman kekerasan dalam rumah tangga.

Kata Kunci: Pendampingan Pastoral, Teori Gestalt, Stres, Kekerasan Dalam Rumah Tangga, Pemulihan Diri

1. LATAR BELAKANG

Perkawinan adalah inisiatif Tuhan kepada manusia untuk mengisi bumi dan menjadi partner Tuhan dalam merawat ciptaan-Nya (Kej. 1:26). Tuhan menyatukan pria dan wanita dalam sebuah perkawinan berdasarkan kasih-Nya yang suci agar manusia menjadi satu daging, saling memiliki, saling mencintai, saling mendukung, dan setia hingga akhir hayat (Kej. 2:24; Ef. 5:31, 5:33, Mat. 19:6, Mrk. 10:9). Namun, kenyataannya sering berbeda dalam keluarga Kristen; janji pernikahan yang suci telah tercemar oleh kekerasan dalam rumah tangga, yang umumnya dialami oleh perempuan (istri). Keluarga seharusnya menjadi tempat yang aman bagi mereka yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), padahal keluarga idealnya adalah gambaran suasana yang nyaman dan hangat yang dibangun oleh anggotanya melalui peran masing-masing. Keluarga juga merupakan simbol penerimaan di mana setiap anggota dapat kembali dan diterima kapan saja. (Dewi Candranigrum, 2012).

Perubahan dalam tampilan perkawinan dan keluarga dapat terlihat dari banyaknya masalah yang terkait dengan keluarga saat ini. Salah satu contohnya adalah fenomena KDRT dengan masalah yang sangat luas, di mana keluarga tidak lagi hidup harmonis, sering terjadi pertikaian, perselingkuhan, dan pada akhirnya ada yang mengakhiri dengan perceraian.

Ketika kita membahas KDRT, istri atau suami yang melihat posisi pasangannya lebih rendah dari dirinya cenderung lebih mudah melakukan kekerasan, baik secara verbal maupun fisik. Istilah kekerasan umumnya menggambarkan perilaku, baik yang terlihat langsung maupun yang bersifat menyerang atau defensif, dengan penggunaan kekuatan terhadap orang lain. (Jack D. Douglas, 2002).

Kata kekerasan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dipahami sebagai "perbuatan seseorang yang menyebabkan kerusakan fisik atau barang milik orang lain." Istilah "kekerasan" merupakan terjemahan dari kata "*violence*" dalam bahasa Inggris, meskipun keduanya memiliki pengertian yang berbeda. Dalam bahasa Inggris, *violence* mengacu pada serangan atau invasi terhadap integritas fisik dan mental seseorang. Sementara itu, "kekerasan" dalam bahasa Indonesia umumnya lebih dipahami hanya sebagai serangan fisik semata. (Eko Prasetyo, 2001). Definisi kekerasan menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) lebih luas, yaitu setiap tindakan yang dengan sengaja menimbulkan rasa sakit atau penderitaan, baik fisik maupun mental, terhadap orang lain. (Koesparmono Irsan, 2000)

Kasus KDRT dapat menimpa siapa saja, baik pria maupun wanita, termasuk anak-anak dan pembantu rumah tangga, atau pun siapa pun yang tinggal di dalam rumah

tangga. Namun, faktanya, mayoritas korban KDRT di masyarakat adalah wanita. Komnas Perempuan (Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan), yang didirikan pada 9 Oktober 1998, menyatakan bahwa jumlah kasus KDRT dengan korban perempuan terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2020, total kasus kekerasan terhadap perempuan (KDRT) mencapai 299.911 kasus. Ini terdiri dari 291.677 kasus yang ditangani oleh pengadilan negeri/pengadilan agama, dan 8.234 kasus yang ditangani oleh lembaga layanan mitra Komnas. Unit pelayanan dan rujukan (UPR) Komnas Perempuan mencatat 2.389 kasus, dengan 2.389 kasus berbasis gender dan 255 kasus lainnya tidak berbasis gender. 79% kasus yang ditangani oleh layanan mitra Komnas Perempuan adalah KDRT atau kekerasan dalam ranah personal. Dalam hal ini, kekerasan terhadap istri berada di urutan pertama dengan 50%, diikuti oleh kekerasan dalam pacaran sebesar 20%, dan kekerasan terhadap anak perempuan sebesar 15%, sementara sisanya adalah jenis kekerasan lainnya.

Demikian halnya yang terjadi di salah satu gereja yang penulis teliti, banyak bentuk kekerasan yang terjadi di dalam kehidupan rumahtangga jemaat. Salah satunya adalah kekerasan yang dialami oleh wanita yang notabenehnya suaminya adalah pecandu narkoba. Banyak kekerasan dalam rumah tangga yang terjadi, karena banyak suami yang menjadi pecandu narkoba. Indikasi banyaknya pemakai narkoba adalah tingginya masalah pencurian yang terjadi dalam kehidupan masyarakat.

Berdasarkan pengamatan penulis, masalah terbesar yang dihadapi masyarakat adalah tingginya pencurian di dalam desa dan di area kandang ternak. Menurut laporan jemaat yang rumah tetangganya menjadi sasaran pencurian, pelaku dari tindakan tersebut adalah warga desa yang sudah menjadi pemakai narkoba. Pencurian di lingkungan masyarakat tidak hanya terjadi di rumah dan di area kandang ternak, tetapi juga menyerang rumah ibadah dan sekolah. Selain tingginya pencurian yang menunjukkan banyaknya pemakai narkoba, hampir setiap tahun ada saja warga yang ditangkap oleh polisi karena diduga sebagai pemakai narkoba bahkan pengedar.

Secara umum, penyebab seseorang menjadi pengguna narkoba sering kali berawal dari rasa ingin tahu atau mencoba-coba, terpengaruh oleh teman dan lingkungan agar mereka diterima, serta untuk mengatasi masalah, stres, kebosanan, dan ketidakpercayaan diri. (Harlina Pribadi, 2010) Narkoba adalah zat, bahan, atau obat yang tidak termasuk dalam kategori makanan dan minuman. Pada awalnya, narkoba digunakan untuk tujuan medis, terutama dalam pengobatan, dan dahulu dianggap positif. Namun, seiring berkembangnya zaman dan ilmu pengetahuan serta teknologi, penggunaan narkoba berubah. Narkoba tidak hanya untuk pengobatan lagi, tetapi juga digunakan tanpa

pengawasan dan batasan, yang mengakibatkan ketergantungan, gangguan, dan dapat membahayakan kesehatan mental pemakainya. (Soejono, 1991). Oleh karena itu, produksi, penggunaan, dan peredarannya diatur oleh undang-undang, karena narkoba sangat berbahaya dan tidak aman bagi manusia.

Gangguan emosi yang dialami oleh para pengguna narkoba meliputi, emosi yang tidak stabil, kecenderungan cepat marah, perasaan sedih yang mendalam, serta keinginan untuk menyerah dengan mudah, sehingga kemampuan untuk mengontrol diri ikut terganggu. Gangguan emosi juga dapat muncul dalam bentuk perasaan rendah diri, ketidakmampuan mencintai diri sendiri dan orang lain, kurangnya pemahaman tentang cinta dan empati, serta merasakan kesepian dan terasing. (Soejono, 1991).

Selain merugikan pelaku, keluarga dari pengguna narkoba juga menjadi pihak yang terdampak. Keluarga korban merasakan dampak baik secara langsung maupun tidak langsung. Mereka akan merasakan penderitaan yang sama seperti pelaku. Dalam hal ini klien, juga dapat menghadapi masalah kemarahan, rasa sakit, stres, depresi, dan trauma.

Stres adalah suatu bentuk tekanan yang dialami oleh individu. Tekanan ini dapat muncul karena adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan, baik yang bersifat fisik maupun emosional. Mc. Grath dalam Weinberg dan Gould mendefinisikan stres sebagai: ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan fisik dan emosionalnya. Depresi sering kali menjadi cara ungkap rasa frustrasi yang terlihat pada wanita, khususnya ibu. (Y. S. Gunarsa, 2012.)

Berdasarkan teladan Yesus, kita memahami bahwa orang yang menderita tidak hanya berurusan dengan masalah fisik, tetapi juga gangguan mental, sosial, dan spiritual (Mat. 23:1-36). Yesus memahami kebutuhan setiap individu, tidak hanya masalah fisik, tetapi juga memberikan kasih kepada mereka yang datang dengan berbagai penyakit dan masalah untuk memperkaya dimensi spiritual serta membangkitkan semangat hidup yang penuh harapan (Mat. 15:30; Luk. 4:40; 6:9). Kegiatan menolong orang yang menderita dipandang Yesus sebagai aspek fundamental dari karya penyelamatan Allah bagi umat manusia.

Untuk mencapai fungsi pastoral tersebut, penulis akan menggunakan pendekatan dengan menerapkan teori atau metode gestalt. Teori ini di temukan oleh Fritz Perls (1893-1970). Kata gestalt berasal dari bahasa Jerman, yang dalam bahasa Inggris berarti *form*, *shape*, *configuration*,: hal, peristiwa, pola, totalitas atau bentuk keseluruhan.

Melalui pendekatan Gestalt yang penulis pilih sebagai model pendampingan pastoral adalah karena penulis percaya bahwa wanita yang mengalami kekerasan dari suaminya yang terjerat narkoba dapat mencapai kesadaran dan menentukan masa depan

mereka. Hal ini sejalan dengan prinsip teori gestalt yang menyatakan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas masa depannya sendiri, dan teori ini akan membantu mereka dalam mencapai tujuan tersebut. Selain itu, penulis mengkombinasikan pendekatan gestalt dengan pendekatan psycho spiritual untuk memfasilitasi klien dalam menerima realitas hidup mereka berdasarkan iman yang dimiliki.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer, kekerasan berarti karakter keras, paksaan, atau tindakan yang menyebabkan kerusakan fisik atau barang milik orang lain. Namun, kekerasan didefinisikan sebagai penggunaan kekuatan fisik untuk melukai atau menyakiti, serta perlakuan atau metode yang keras dan kasar, menurut Kamus Webster. Terluka atau terluka disebabkan oleh pelanggaran, atau ucapan yang tidak pantas atau kejam. Sesuatu yang kuat, bergejolak, atau hebat cenderung menghancurkan atau memaksa. Ini dapat muncul sebagai perasaan yang diungkapkan dengan penuh emosi, termasuk hal-hal yang muncul dari tindakan atau perasaan tersebut.

Kata "kekerasan" adalah padanan dari "violence" dalam bahasa Inggris, meskipun keduanya memiliki makna yang berbeda. Violence dalam bahasa Inggris merujuk pada serangan atau invasi terhadap fisik maupun integritas mental seseorang. Sementara itu, "kekerasan" dalam bahasa Indonesia umumnya dipahami hanya sebagai serangan fisik semata. Definisi kekerasan yang diusulkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) lebih luas, yaitu setiap tindakan yang menyebabkan rasa sakit atau penderitaan, baik fisik maupun mental, yang dengan sengaja dilakukan terhadap seseorang.

Kriminolog mengatakan bahwa kekerasan yang menyebabkan kerusakan fisik adalah pelanggaran hukum. Jadi, kekerasan tersebut dianggap sebagai kejahatan. Handayani menjelaskan bahwa kekerasan adalah serangan terhadap fisik dan integritas mental seseorang, yang dapat merugikan pihak yang lebih lemah. Kekerasan merupakan serangan terhadap fisik maupun psikologis seseorang yang mengakibatkan kerugian pada satu pihak, baik secara fisik maupun psikologis. Selanjutnya, Nurhadi dan Syahrir menemukan bahwa kekerasan adalah perilaku paksaan yang terdiri dari pelecehan dan elemen persuasi dan fisik. Sementara Johan Galburg menyatakan bahwa kekerasan adalah penyalahgunaan sumber daya, pengetahuan, dan hasil kemajuan untuk tujuan lain atau dimonopoli oleh sekelompok orang.

Ketika membahas kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), menurut undang-undang Nomor 23 tahun 2004, kekerasan dalam rumah tangga didefinisikan sebagai setiap tindakan terhadap seseorang, terutama perempuan, yang menyebabkan penderitaan

fisik, seksual, psikologis, atau penelantaran rumah tangga, serta ancaman melakukan paksaan atau perampasan kebebasan secara ilegal di dalam rumah tangga.

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan salah satu bentuk ketidakadilan yang dialami perempuan dalam masyarakat, bahkan dalam keluarga sendiri. Ada beberapa bentuk ketidakadilan dan diskriminasi terhadap perempuan yang sering terlihat dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

1. Marjinalisasi (peminggiran), baik di rumah, tempat kerja, lingkungan masyarakat, maupun oleh negara, yang semuanya berasal dari keyakinan, tradisi, kebiasaan, kebijakan pemerintah, serta asumsi ilmu pengetahuan (teknologi). Ini terutama terjadi dalam budaya patrilineal, seperti umumnya di kalangan masyarakat Indonesia, di mana perempuan tidak sepenuhnya dilibatkan dalam pengambilan keputusan.
2. Sub-ordinasi (penomorduaan), persepsi bahwa perempuan lemah, tidak mampu memimpin, atau cengeng, yang menyebabkan perempuan berada di posisi kedua setelah laki-laki.
3. Pandangan stereotip atau citra yang melekat pada peran, fungsi, dan tanggung jawab yang membedakan laki-laki dan perempuan dalam keluarga dan masyarakat.
4. Kekerasan (*violence*) adalah serangan fisik, seksual, atau psikologis. Perempuan termasuk kelompok yang paling rentan menghadapi kekerasan, yang berhubungan dengan marginalisasi, subordinasi, serta stereotip di atas. Contoh kekerasan yang umumnya dialami perempuan termasuk pemerkosaan, pelecehan seksual, pukulan, atau pembatasan hak-hak mereka.
5. Beban ganda merujuk pada tanggung jawab dan tugas berat yang terus-menerus dihadapi perempuan, baik di dalam maupun di luar rumah. Contohnya, seorang ibu harus menjalani peran biologisnya seperti hamil, melahirkan, dan menyusui, tetapi juga harus memenuhi kebutuhan suami, anak, dan anggota keluarga lainnya. Selain itu, sering kali perempuan atau istri juga harus mencari nafkah.

Fenomena kekerasan terhadap perempuan tidak hanya mencakup masalah kekerasan fisik, tetapi perempuan juga mengalami penderitaan secara menyeluruh dalam konteks rumah tangga. Dengan demikian, penderitaan yang dialami perempuan akibat tindakan suami atau laki-laki tidak hanya terbatas pada fisik seperti memukul atau menarik rambut, tetapi juga melibatkan tindakan verbal dan pelecehan terhadap istri.

Menurut Undang-undang no. 23 tahun 2004, tindakan kekerasan terhadap istri dalam rumah tangga dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu: Kekerasan Fisik, Kekerasan Psikologis/ Emosional, Kekerasan Seksual, Kekerasan Ekonomi, dan Penelantaran.

Penyebab kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang dialami oleh perempuan bervariasi satu sama lain. Faktor-faktor berikut merupakan penyebab kekerasan dalam rumah tangga (KDRT): 1. Komunikasi, 2. Penyelewengan, 3. Citra diri yang rendah dan frustrasi, 4. Perubahan status sosial, 5. Kekerasan sebagai cara untuk menyelesaikan masalah.

Selain itu, beberapa faktor lain yang dapat menimbulkan kekerasan dalam rumah tangga meliputi:

- Dominasi antara pasangan, baik suami maupun istri. Ini berarti ketika ada perbedaan pendapat, penyelesaiannya cenderung sepihak dan tidak baik.
- Sikap acuh tak acuh terhadap perasaan atau pengalaman pasangan, dengan egoisme yang tinggi.
- Tidak adanya kesepakatan nilai dalam keluarga tentang apa yang boleh atau tidak boleh dilakukan.
- Penghindaran tanggung jawab sebagai orang tua atau pasangan.
- Seringnya penggunaan istilah "negatif" dalam keluarga.

Beberapa penyebab yang menjadi asumsi terjadinya kekerasan terhadap perempuan yang lain adalah:

1. Pemahaman pelaku bahwa tindakan kekerasan seringkali tidak berdasarkan situasi nyata. Ini terlihat dari kenyataan di lapangan di mana pelaku melakukan kekerasan tanpa alasan yang jelas. Alasan yang diberikan oleh pelaku biasanya hanya didasarkan pada pikiran mereka sendiri dan sering kali mereka mengingkari perbuatan buruk yang dilakukan. Mereka juga sering tidak menganggap tindakan mereka sebagai kekerasan, sehingga ketika di hadapan jaksa, mereka menolak tuduhan tersebut.
2. Undang-undang yang mengatur kekerasan terhadap perempuan masih memiliki bias gender. Seringkali, hukum tidak mendukung perempuan sebagai korban kekerasan. Bias tersebut tidak hanya berhubungan dengan substansi hukum yang kurang memperhatikan kepentingan korban, namun juga karena belum ada regulasi hukum yang jelas untuk perlindungan korban kekerasan, yang umumnya dialami oleh perempuan.

Sejalan dengan penjelasan di atas, penyebab kekerasan dalam rumah tangga dari perspektif yuridis-viktimologis dapat dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kepribadian pelaku, sedangkan faktor eksternal adalah hal-hal di luar pelaku.

Stres adalah kondisi ketika seseorang merasakan ketidaknyamanan mental dan emosional karena perasaan tertekan. Secara umum, orang yang mengalami stres merasa

terbebani. Hal ini bisa disebabkan oleh ketidaksesuaian antara harapan dan realitas yang diinginkan oleh individu, baik secara fisik maupun mental. McGrath, seperti yang diceritakan oleh Weinberg dan Gould, mendefinisikan stres sebagai “ketidakseimbangan signifikan antara tuntutan (fisik atau psikologis) dan kemampuan respons, dalam situasi di mana kegagalan memenuhi tuntutan tersebut memiliki konsekuensi penting.” Ini menunjukkan bahwa ketika ada ketidakseimbangan atau kegagalan seseorang untuk memenuhi kebutuhan fisik dan mentalnya, seseorang mengalami stres.

Namun, tidak semua orang yang menghadapi ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan akan merasakannya sebagai stres. Stimulus yang sama akan menimbulkan respon yang berbeda bagi setiap individu. Dengan kata lain, tidak semua stimulus akan direspons dengan stres. Hal ini disebabkan oleh perbedaan cara setiap individu menghadapi situasi dan kemampuan mereka untuk mengatasi stimulus serta pengalaman mereka. Selain itu, tingkat sensitivitas dan toleransi individu terhadap stimulus yang bisa menyebabkan stres juga sangat memengaruhi.

Orang yang mengalami stres akan bertindak berbeda dibandingkan dengan mereka yang tidak merasakannya. Gejala individu yang mengalami stres bisa terlihat baik dari segi fisik maupun psikologis. Gejala fisik dari individu yang mengalami stres antara lain meliputi masalah jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan otot, sakit kepala, tangan atau kaki yang terasa dingin, pernapasan yang cepat, pusing, mual, masalah pencernaan, masalah tidur, dan gangguan menstruasi dan seksual pada wanita (impotensi). Terkait dengan gangguan jantung, individu yang mengalami stres dapat menunjukkan detak jantung yang lebih cepat (berdebar) dibandingkan saat mereka tidak stres. Beberapa individu mungkin merasakan nyeri di bagian kiri dada (dekat puting susu), meskipun biasanya tidak berlangsung lama, tetapi kadang-kadang bisa muncul. Jika rasa berdebar atau nyeri menghilang, bukan berarti stres yang dialami juga hilang. Oleh karena itu, perlu ada tindakan pencegahan agar stres tidak berkepanjangan. Sebab, semakin lama stres bersarang dalam diri seseorang, dapat meningkatkan risiko serangan jantung.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat disebabkan oleh stres yang dialami individu, karena reaksi terhadap stres menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres mengalami kesulitan tidur, yang dapat berdampak pada tekanan darah yang cenderung lebih tinggi. Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa individu yang mengalami hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena stroke.

Ketegangan pada otot juga bisa disebabkan oleh stres yang dialami individu. Ketegangan biasanya terjadi di daerah tengkuk, leher, bahu, dan rahang. Ketegangan otot

di area tengkuk dapat mengganggu aliran darah ke otak, sehingga menyebabkan sakit kepala akibat kurangnya pasokan darah. Jika kondisi seperti ini berlangsung lama, dapat berbahaya bagi kesehatan.

Sakit kepala bisa disebabkan oleh stres yang dialami seseorang, dan hal ini terkait dengan penjelasan sebelumnya. Jika ketegangan pada otot leher dan area sekitar kepala berlangsung lama, maka hal ini bisa membahayakan kesehatan karena aliran darah ke otak terganggu. Oleh karena itu, untuk mengatasi sakit kepala akibat pemikiran yang berlebihan, selain memeriksakan diri ke dokter, bisa juga dilakukan pemijatan untuk merelaksasikan otot yang tegang tersebut. Pemijatan akan membantu meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, sehingga semua organ tubuh mendapatkan kebutuhan yang cukup.

Kaki dan tangan yang dingin juga bisa disebabkan oleh berkurangnya aliran darah ke sel-sel otot di lengan dan tungkai, sehingga menyebabkan tangan dan kaki terasa dingin. Tanda lain dari seseorang yang mengalami stres adalah keluarnya keringat dingin dari telapak tangan. Pernapasan yang terengah-engah bisa disebabkan oleh reaksi stres yang dialami seseorang. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, stres dapat menyebabkan detak jantung berdebar, yang membuat pernapasan menjadi terengah-engah. Pernapasan yang normal adalah yang berirama dalam dan panjang saat mengeluarkan napas. Selain itu, stres dan ketegangan fisik yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan pusing dan mual perut. Hubungan stres seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, gangguan sirkulasi darah bisa terjadi dan akan memengaruhi berbagai kondisi fisiologis dan psikologis individu. Stres dapat memengaruhi fungsi usus dan lambung. Keadaan tersebut dapat mengganggu sistem pencernaan, dan buang air besar dapat menjadi sakit (sembelit). Sulit tidur dan stres memiliki hubungan timbal balik. Artinya, sulit tidur dapat disebabkan oleh stres, dan pada gilirannya stres dapat menyebabkan sulit tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk memulihkan kondisi fisik dan psikologis. Gangguan menstruasi pada wanita juga dapat muncul akibat stres, seperti menstruasi yang tidak teratur, masa subur yang menjadi lebih pendek, bahkan ada yang tidak mengalami kesuburan sama sekali. Seseorang yang mengalami stres cenderung memiliki libido yang menurun. Jika tingkat stres lebih tinggi, mereka mungkin mengalami impotensi. Apalagi jika stres disebabkan oleh faktor perselingkuhan, pasangan suami istri tersebut hampir pasti tidak memiliki libido satu sama lain.

Gejala psikologis dari individu yang mengalami stres antara lain ditandai oleh perasaan selalu cemas dan gugup, sensitif dan mudah marah, gelisah, kelelahan yang ekstrem sehingga enggan beraktivitas, penurunan kemampuan kerja dan penampilan,

perasaan takut, kecenderungan untuk terlalu fokus pada diri sendiri, hilangnya spontanitas, pengasingan diri dari orang lain, dan fobia.

Umumnya, individu yang mengalami ketegangan akan kesulitan dalam mengatur kehidupannya karena stres dapat memunculkan kecemasan (anxiety) dan membuat sistem saraf menjadi kurang terkontrol. Pusat saraf di otak akan mengaktifkan saraf simpatis, yang mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang kemudian akan memobilisasi hormon lainnya. Individu yang mengalami stres akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, yang meningkatkan kadar lemak dalam darah. Kondisi ini dapat menyebabkan tekanan darah meningkat dan lebih banyak darah dialihkan dari sistem pencernaan ke otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, stres yang berkepanjangan dapat berujung pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, seperti gagal ginjal dan stroke. Secara umum, stres dapat memengaruhi keadaan fisik dan mental seseorang. Berikut adalah pengaruh stres terhadap kondisi fisik seseorang: Pusing, leher dan rahang kaku, masalah pencernaan, masalah seksual, sakit kepala, detak jantung yang cepat, getaran, kelelahan, rasa nyeri dan sakit, ketidakmampuan berkonsentrasi, pernapasan yang lebih cepat, paru-paru terasa lebih penuh, pelepasan glukosa dari hati, peningkatan penggumpalan darah, otot tegang, berkeringat, mulut kering, peningkatan tekanan darah dan denyut jantung, kontraksi otot perut dan kandung kemih, serta aliran darah di otot tidak ke usus dan kulit.

Menurut Gestalt, pendekatan eksistensial juga dipengaruhi oleh fakta bahwa konseli yang mengunjungi konselor berada dalam situasi krisis eksistensial dan perlu belajar mengambil tanggung jawab atas eksistensinya sebagai manusia. Maka sebagai seorang konselor sangat penting untuk memahami teori Gestalt sebagai acuan dalam membantu konseli, karena metode ini membantu konseli menjadi sadar diri tentang apa yang mereka lakukan dan rasakan serta belajar mengambil tanggung jawab atas tindakan, pikiran, dan perasaan mereka sendiri.

Teori Gestalt adalah pendekatan psikoterapi yang dikembangkan pada awal abad ke-20 oleh sekelompok psikolog Jerman, termasuk Fritz Perls, yang dikenal sebagai salah satu tokoh utama dalam pengembangan terapi Gestalt. Teori ini berfokus pada pemahaman tentang persepsi, kesadaran, dan pengalaman individu saat ini, serta bagaimana seseorang berinteraksi dengan dunia sekitarnya. "Gestalt" sendiri dalam bahasa Jerman berarti "bentuk" atau "struktur", yang menunjukkan bahwa dalam teori ini, pengalaman manusia dipahami sebagai suatu keseluruhan yang lebih dari sekadar jumlah bagian-bagiannya.

Prinsip Dasar Teori Gestalt

1. Kesadaran (*Awareness*):

Salah satu konsep utama dalam teori Gestalt adalah kesadaran penuh (*awareness*). Kesadaran ini melibatkan pemahaman diri, perasaan, pikiran, dan tindakan dalam momen saat ini (*here and now*). Dengan meningkatkan kesadaran, individu dapat lebih memahami bagaimana mereka berinteraksi dengan dunia dan mengatasi konflik batin. Terapis Gestalt bekerja untuk membantu klien lebih sadar akan pola-pola pikir, perasaan, dan perilaku yang mungkin tidak mereka sadari sebelumnya.

2. *Here and Now* (Saat Ini):

Gestalt menekankan pentingnya pengalaman yang sedang berlangsung. Fokusnya bukan pada masa lalu atau masa depan, tetapi pada pengalaman klien saat ini. Melalui kesadaran terhadap saat ini, klien dapat melihat dengan jelas bagaimana mereka merespon situasi dan orang-orang dalam hidup mereka, dan bagaimana mereka dapat membuat perubahan.

3. Gestalt sebagai Keseluruhan:

Prinsip ini menyatakan bahwa pengalaman manusia tidak dapat dipahami hanya dari bagian-bagiannya, tetapi harus dilihat sebagai keseluruhan yang terorganisir. Misalnya, masalah dalam hidup seseorang tidak hanya dilihat sebagai masalah psikologis semata, tetapi juga terkait dengan pola-pola dalam hubungan mereka dan cara mereka berinteraksi dengan dunia sekitar.

4. Fenomena *Figure-Ground*:

Dalam persepsi visual, kita selalu mempersepsikan objek sebagai "figure" (objek yang menonjol) di atas latar belakang ("ground"). Prinsip ini juga diterapkan dalam psikoterapi Gestalt, di mana terapis membantu klien untuk mengenali dan memfokuskan perhatian pada "figure" (perasaan atau isu yang sedang dominan) di dalam kehidupan mereka, sementara juga mengamati latar belakang atau faktor-faktor yang mendasari.

5. Polarisasi:

Polarisasi terjadi ketika seseorang mengabaikan atau menekan sebagian aspek dirinya atau perasaan yang dianggap tidak diinginkan, seperti kemarahan atau rasa takut. Dalam terapi Gestalt, terapis akan membantu klien untuk menerima dan mengintegrasikan bagian-bagian diri mereka yang terabaikan atau tertekan, sehingga individu menjadi lebih utuh dan tidak terpecah.

6. Responsabilitas dan Kontak:

Gestalt mengajarkan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas pengalaman hidup mereka. Terapis Gestalt membantu klien untuk mengambil tanggung jawab terhadap tindakan dan perasaan mereka sendiri, bukan menyalahkan keadaan atau orang lain. Terapis juga akan membantu klien untuk mengembangkan "kontak" yang sehat dengan diri mereka sendiri dan orang lain, yaitu hubungan yang penuh kesadaran dan otentik.

Ada lima Teknik Gestalt dalam Terapi, yaitu 1. *Empty Chair*, 2. *Top-Dog* dan *Underdog*, 3. Dialog dengan Diri Sendiri, 4. Fokus pada Sensasi Fisik, 5. Menyadari Pola-Pola Lama. Dari lima teknik ini penulis menggunakan teknik *Empty Chair*. Teknik *Empty Chair*, salah satu metode yang paling dikenal dalam terapi Gestalt adalah teknik "kursi kosong". Klien diminta untuk berbicara kepada kursi kosong yang mereka anggap mewakili individu lain (contohnya, pelaku kekerasan, orang tercinta, atau bahkan bagian dari diri mereka sendiri). Metode ini memungkinkan klien untuk mengekspresikan perasaan yang tidak terungkap dan membantu mereka mengolah emosi tersebut.

Penerapan Teori Gestalt dalam Berbagai Situasi

- **Penyembuhan Trauma:** Terapis Gestalt dapat membantu individu yang mengalami trauma (misalnya, KDRT, kehilangan orang yang tercinta, atau peristiwa traumatis lainnya) dengan membimbing mereka untuk mengungkapkan perasaan mereka, menerima emosi yang muncul, dan memperoleh wawasan tentang pola-pola yang membentuk respons mereka terhadap trauma.
- **Penyelesaian Konflik:** Dalam hubungan pribadi atau profesional, teori Gestalt membantu individu untuk lebih sadar akan bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain, dan untuk mengembangkan komunikasi yang lebih otentik dan empatik.
- **Pencapaian Kesehatan Mental:** Terapis Gestalt juga sering digunakan untuk membantu individu yang menghadapi kecemasan, depresi, atau stres, dengan berfokus pada pengalaman saat ini dan mengembangkan kesadaran diri yang lebih besar.

Pendekatan Gestalt percaya bahwa individu memiliki potensi kuat untuk mengarahkan hidup mereka. Tujuan utama dari terapi gestalt adalah untuk memperkuat kesadaran yang dapat meningkatkan makna hidup secara menyeluruh, saat ini dan di sini, sehingga konseli secara perlahan bisa mencapai integrasi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan pribadi yang baik. Setelah memahami masalah yang dihadapi konseli, terapi Gestalt fokus pada cara konseli dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Konselor berperan untuk meningkatkan kemandirian dan dukungan dari dalam diri konseli. Jika proses ini berhasil, konseli akan mampu menggabungkan solusi untuk masalah, tema-

tema spesifik, aspek yang muncul selama interaksi dengan konselor, dan cara untuk mengelola kesadaran diri. Dalam terapi ini, tidak ada kewajiban yang harus dipatuhi oleh konseli, karena dalam terapi Gestalt, kebebasan konseli untuk menentukan nilai-nilai yang dianutnya dihargai.

Teori Gestalt berfokus pada pengalaman saat ini dan bagaimana individu memahami dan mengintegrasikan bagian-bagian diri mereka. Pendekatan ini sangat berfokus pada kesadaran, tanggung jawab, dan kontak dengan diri sendiri dan orang lain. Teknik-teknik Gestalt, seperti "*empty chair*" dan dialog diri, memberikan ruang bagi klien untuk mengeksplorasi perasaan mereka secara langsung dan mencari pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan mereka, serta mengatasi konflik internal yang menghalangi proses penyembuhan dan pertumbuhan.

***Empty Chair* (Kursi Kosong)**

Teknik "*empty chair*" adalah salah satu metode yang digunakan dalam terapi Gestalt untuk membantu klien berinteraksi dengan bagian diri mereka yang tidak dapat mereka ungkapkan atau dengan orang lain yang tidak hadir, seperti orang yang telah menyebabkan trauma atau kekerasan dalam hidup mereka. Dalam teknik ini, terapis meminta klien untuk duduk di depan dua kursi: satu kursi untuk mereka sendiri dan satu kursi lagi untuk "orang lain" (misalnya, pelaku kekerasan, orang yang telah meninggalkan mereka, atau bahkan aspek diri mereka yang ingin dihadapi).

Bagaimana Teknik *Empty Chair* Bekerja?

1. Proses Pengaturan:

Terapis meminta klien untuk membayangkan bahwa kursi kosong tersebut ditempati oleh seseorang atau sesuatu yang penting dalam hidup mereka, yang mungkin telah meninggalkan dampak emosional, seperti pelaku kekerasan dalam rumah tangga atau perasaan diri yang terabaikan. Klien diminta untuk berbicara kepada kursi kosong seolah-olah orang atau perasaan tersebut hadir di sana. Ini memberi klien kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini tertahan atau tidak terungkap.

2. Ekspresi dan Refleksi Diri:

Klien dapat berbicara, mengungkapkan kemarahan, kesedihan, atau rasa sakit yang mereka rasakan. Dalam hal ini, mereka bisa berbicara kepada pelaku kekerasan, atau bahkan kepada diri mereka sendiri. Klien juga diminta untuk berpindah tempat, duduk di kursi yang kosong dan berbicara dari perspektif orang atau bagian diri yang mereka hadapi. Ini membantu mereka mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan mereka dengan orang lain atau dengan diri mereka sendiri.

3. Tujuan dan Manfaat:

Peningkatan Kesadaran (*Awareness*): Klien menjadi lebih sadar akan perasaan dan reaksi mereka terhadap situasi atau individu tertentu. Mereka dapat lebih mudah mengendalikan perasaan mereka dengan mengetahuinya. Penyelesaian Konflik Emosional: Teknik ini membantu klien untuk menyelesaikan konflik emosional dengan orang lain atau bagian diri mereka yang mungkin telah menyebabkan trauma atau stres, seperti dalam kasus KDRT. Meningkatkan Ekspresi Diri: Klien belajar untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini mungkin mereka pendam atau tak dapat katakan, mengurangi rasa terkekang atau tertekan. Pemulihan dan Penyembuhan: Dalam konteks KDRT, klien bisa berbicara kepada pelaku kekerasan atau bahkan kepada diri mereka sendiri sebagai korban. Ini dapat membantu mereka untuk memproses trauma dan menemukan cara baru untuk melihat situasi tersebut dari sudut pandang yang lebih sehat.

Penerapan *Empty Chair* dalam Kasus KDRT:

Klien seorang wanita yang mengalami KDRT ingin menghadapi rasa takut dan kebingungannya terhadap suaminya yang telah melukai dirinya secara fisik dan emosional. Dalam sesi terapi, konselor dapat meminta wanita tersebut untuk duduk di kursi pertama dan membayangkan suaminya duduk di kursi kosong. Wanita ini kemudian diminta untuk berbicara kepada suaminya, mengungkapkan perasaan marah, takut, dan terluka yang telah dipendamnya.

Setelah itu, konselor dapat meminta wanita tersebut untuk berpindah ke kursi kosong dan berbicara seolah-olah dia adalah suaminya, mengungkapkan apa yang mungkin dirasakan oleh pihak tersebut (misalnya, kebingungannya, perasaan tidak sadar tentang tindakannya, atau penyesalan). Melalui teknik ini, klien seorang wanita tersebut bisa memperoleh perspektif yang lebih luas tentang situasi dan perasaannya, yang pada gilirannya dapat membantu dalam proses penyembuhan dan pemulihan diri.

Jadi teknik "*empty chair*" dalam teori Gestalt adalah alat yang sangat kuat untuk membantu klien, terutama mereka yang mengalami stres atau trauma akibat KDRT, untuk mengungkapkan dan memproses perasaan mereka. Dengan cara ini, klien bisa memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang perasaan dan hubungan mereka, meningkatkan kesadaran diri, dan menemukan cara baru untuk mengatasi konflik dan rasa sakit yang ada.

3. METODE PENELITIAN

Untuk menjawab persoalan, penulis menggunakan dua metode. Pertama, Metode penelitian literatur/kepustakaan (*library Research*) dengan memanfaatkan buku-buku,

artikel-artikel, tabloid-tabloid, majalah-majalah, dokumen-dokumen yang berhubungan dengan topik pembahasan. Dan kedua, Metode penelitian *mixed methods* atau metode penelitian kombinasi, penelitian ini bertujuan mengumpulkan dan menganalisa data seputar permasalahan KDRT terhadap jemaat di salah satu gereja. Mengintegrasikan temuan. dan menarik kesimpulan secara inferensial dengan menggunakan dua pendekatan atau metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam studi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Informasi Umum/ Biodata Konseli

1. Nama : FeN (Inisial)
2. Jenis Kelamin : Wanita
3. Usia : 37 Tahun
4. Agama : Kristen Protestan
5. Status : Istri
6. Sibling Position : Konseli adalah anak ke 3 dari 4 bersaudara, dan memiliki 2 orang anak.
7. Presenting Issu : Stres

Dalam hal ini konselor berupaya menolong Konseli dari rasa stres karena KDRT (kekerasan dalam rumah tangga)

Riwayat Perkenalan dan Pendampingan

Ibu FeN (Ibu Rumah Tangga), menikah dengan Bapak JeP (Peternak dan telah masuk penjara), dan dikaruniai 2 orang anak; pernikahan mereka sudah berlangsung selama 9 tahun. Anak pertama mereka bersekolah di salah satu SD swasta, sementara yang satunya masih di TK.

Adapun hasil observasi dari sesi pertemuan pertama dan kedua yang penulis temukan berdasarkan hasil wawancara dengan istri/perempuan (klien) tersebut adalah:

1. Istri/wanita (klien) ini sering menderita kekerasan psikis, seperti kekerasan verbal; suaminya yang merupakan pecandu narkoba sering mengucapkan kata-kata hinaan dan makian kepada istrinya. Menurut klien, apabila suaminya sangat ingin mengonsumsi narkoba, suaminya cenderung akan memaki dan menghina klien dengan kata-kata yang kasar; makian itu tidak hanya ditujukan kepada klien tetapi juga kepada anak-anak. Dalam kasus ini, klien sering diminta pergi ke rumah tetangga untuk meminjam uang jika tidak memiliki uang dan suaminya ingin sekali mengonsumsi narkoba. Karena mereka hidup dalam kondisi ekonomi yang lemah dan suami tidak bisa lepas dari jerat narkoba, suami tidak hanya menjadi pecandu

tetapi juga mencoba untuk bekerja sebagai pengedar untuk memenuhi kebutuhannya, dan akhirnya ia juga menjadi pengedar. Dalam situasi ini, suami juga sering mencuri uang simpanan klien. Tindakan tersebut menciptakan beban berat bagi klien; suaminya yang tidak bertanggung jawab memaksanya untuk memenuhi seluruh kebutuhan rumah tangga. Akibatnya, klien menjadi tertutup, enggan untuk bersosialisasi, jarang pergi ke gereja, dan mengalami stres.

2. Selain mengalami kekerasan psikis, klien juga mengalami kekerasan fisik; meskipun kekerasan itu tidak dilakukan secara langsung, biasanya ketika suaminya membutuhkan narkoba, suaminya akan melempari perabot rumah tangga jika klien ada di rumah, atau jika mereka di kandang, suaminya akan melemparkan batu atau cangkul.
3. Klien yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga oleh suaminya yang merupakan seorang pecandu narkoba sangat menyadari masalah yang dihadapinya, bahwa dia menderita secara menyeluruh. Meskipun begitu, klien merasa tidak berani mengambil tindakan terhadap situasi yang dialaminya, dan secara tidak langsung menerima keadaan tersebut dengan berucap biarlah semuanya terjadi padaku (klien). Klien merasa takut untuk bercerai karena khawatir akan masa depan anak-anaknya. Hal ini membuat klien mengalami stres yang mengganggu emosi, menimbulkan rasa sakit, depresi, dan trauma.

Adapun hasil observasi dari sesi pertemuan ketiga dan keempat yang penulis temukan berdasarkan hasil wawancara dengan istri/perempuan (klien) tersebut adalah:

1. Dalam sesi ini, penulis berupaya membantu ibu FeN meningkatkan kesadarannya menggunakan terapi gestalt dan teknik kursi kosong (*Empty Chair*). Penulis meminta ibu FeN untuk duduk di kursi kosong yang telah disediakan dekat sudut ruangan. Selain itu, penulis meminta ibu FeN menutup matanya dan membayangkan suaminya sedang duduk di depannya. Setelah itu, penulis meminta agar ibu FeN mengekspresikan semua perasaan yang ingin dia sampaikan kepada suaminya. Beberapa menit berlalu, dan penulis menyadari bahwa ibu FeN merasa ragu untuk mengungkapkan perasaannya. Namun, penulis memberikan dorongan dan motivasi yang membuat ibu FeN berani untuk berbicara. Penulis memberikan ruang untuknya agar bisa terus menangis, dan kemudian dengan suara bergetar, ibu FeN berbagi isi hatinya.
2. Setelah menyampaikan perasaannya dan keluh kesahnya, penulis meminta ibu FeN untuk membuka matanya. Ketika dia terlihat lebih tenang, penulis meminta ibu FeN menceritakan bagaimana perasaannya saat ini. Ibu FeN menyatakan bahwa dia

merasa lega dan bahwa semua yang selama ini dia takutkan akhirnya bisa dia ungkapkan. Penulis menutup pertemuan ini dengan doa.

3. Dalam sesi ini, penulis melakukan evaluasi terhadap pendampingan yang telah berlangsung. Seperti biasanya, penulis membuka pertemuan dengan doa. Setelah doa selesai, penulis meminta ibu FeN untuk berbagi perasaannya dan rencananya ke depan. Dia mengatakan bahwa dia merasa lebih baik dan menyadari bahwa kebahagiaan tidak tergantung pada suaminya. Ibu FeN memutuskan untuk berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dan anak-anaknya tanpa bergantung pada keluarga suaminya serta orangtuanya. Ibu FeN kembali menyatakan perasaannya, meskipun ia sangat kecewa dengan suaminya, ia menyadari bahwa suaminya adalah bagian dari keluarganya dan ia memilih untuk tetap mempertahankan pernikahannya.

Proses mengukur Stres sebelum dan sesudah pendampingan

Petunjuk Pengisian Kuisisioner.

1. Tuliskan nama anda
2. Berikan jawaban anda dengan jujur, karena kejujuran anda sangat penting untuk penelitian ini.
3. Usahakan agar tidak ada jawaban yang terlewatkan.
4. Dalam hal ini tidak ada penilaian baik dan buruk, benar dan salah.
5. Anda sepenuhnya bebas melakukan pilihan

Keterangan: 0: Tidak Pernah, 1: Kadang-Kadang, 2: Sering, 3: Hampir Setiap Hari

Kesimpulan Penilaian:

- Stres sangat berat jika skor ≥ 53
- Stres berat jika skor 45-53
- Stres sedang jika skor 39-45
- Stres ringan jika skor 32-39
- Tidak stres jika skor ≤ 32

No.	Pertanyaan	0	1	2	3
1	Saya sulit menenangkan diri				
2	Saya menyadari mulut saya kering				
3	Saya tidak pernah mengalami perasaan positif sama sekali				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (contoh bernafas susah dan berat, sulit bernafas saat tidak ada ktivitas fisik)				
5	Saya kesulitan untuk berinisiatif melakukan sesuatu				
6	Saya cenderung berinisiatif untuk melakukan sesuatu				
7	Saya mengalami gemetar (contoh: ditangan)				
8	Saya merasa bahwa saya menggunakan energi untuk gelisah				

9	Saya mengkwatirkan tentang situasi yang dapat membuat saya panik dan membuat diri saya tampak bodoh				
10	Saya merasa bahwa tidak ada yang baik yang saya tunggu di masa depan				
11	Saya mendapati diri saya merasa tidak nyaman				
12	Saya sulit untuk tenang/rileks				
13	Saya merasa rendah diri dan sedih				
14	Saya tidak toleran terhadap apapun yang mengganggu saya dari mengerjakan sesuatu yang sedang saya kerjakan				
15	Saya merasa saya mudah panik				
16	Saya tidak bisa antusias terhadap apapun				
17	Saya merasa saya tidak berharga sebagai seseorang				
18	Saya merasa saya agak mudah tersinggung				
19	Saya menyadari reaksi jantung saya saat tidak ada aktivitas fisik (contoh: merasakan peningkatan jantung)				
20	Saya merasa takut				
21	Saya merasa bahwa hidup ini tidak berarti				
Total					

Pertanyaan	Nilai Stres Sebelum Pendampingan	Nilai Stres Sesudah Pendampingan
1	3	2
2	3	2
3	3	1
4	3	1
5	3	2
6	2	1
7	3	2
8	2	2
9	3	1
10	3	1
11	2	1
12	2	2
13	2	2
14	3	1
15	2	2
16	2	2
17	2	2
18	2	1
19	2	1
20	2	2

21	2	1
Total	51	32

Pembuktian Hipotesa

Bedasarkan analisa data yang telah diuraikan maka dapat dilakukan pembuktian hipotesa. Adapun hasil yang ditemukan dalam proses ini adalah:

1. Melalui pendampingan pastoral dengan pendekatan gestalt dan memakai teknik kursi kosong (*empty chair*), tingkat stres yang diakibatkan oleh kekerasan yang dialami klien sudah mengalami penurunan
2. Dalam proses pendampingan pastoral yang dilakukan, keberhasilan pendampingan pastoral bukanlah semata-mata karena hasil kerja keras penulis sebagai konselor, melainkan karena adanya keterbukaan, kepercayaan dan keberanian dari klien sendiri.

Refleksi Teologis

Pendampingan pastoral berbasis Teori Gestalt kepada wanita yang mengalami stres akibat kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) memberikan ruang untuk mengintegrasikan dimensi teologis, psikologis, dan pastoral. Pendekatan ini bertujuan untuk memulihkan martabat wanita sebagai ciptaan Allah yang berharga, sekaligus mendukung proses penyembuhan secara holistik. Berikut adalah refleksi teologisnya:

1. Pandangan Alkitab tentang Martabat Wanita

Teologi Kristen menegaskan martabat wanita sebagai gambar Allah (Kejadian 1:27). Kekerasan dalam rumah tangga merusak panggilan Allah untuk hidup dalam hubungan yang saling menghormati dan mengasihi. Dalam proses pendampingan, penegasan kembali identitas wanita sebagai anak Allah menjadi langkah penting untuk memulihkan rasa berharga diri.

Pendampingan pastoral yang menggunakan Teori Gestalt membantu wanita menyadari realitas kehidupannya tanpa mengabaikan perasaan yang dialami. Dengan demikian, wanita didorong untuk memahami bahwa mereka tidak hanya korban, tetapi juga memiliki potensi untuk bangkit melalui kuasa Allah.

2. Transformasi Melalui Kasih Kristus

Pendekatan Gestalt memberi ruang bagi wanita untuk menyadari sumber daya internal mereka, termasuk iman mereka kepada Kristus. Dalam teologi Kristen, Kristus hadir sebagai penyembuh yang memulihkan luka-luka batin (Yesaya 61:1). Kasih Kristus memberikan harapan dan keberanian bagi wanita untuk memulai hidup baru yang bebas dari kekerasan.

Pendampingan pastoral dapat menggunakan pendekatan ini untuk menunjukkan bahwa Allah bekerja melalui setiap langkah kecil yang diambil korban dalam proses penyembuhan mereka. Hal ini mencerminkan konsep teologis bahwa Allah adalah Allah yang membarui segala sesuatu (Wahyu 21:5).

3. **Gereja sebagai Komunitas Pendukung**

Pendampingan pastoral tidak hanya melibatkan interaksi individual tetapi juga mengarahkan korban kepada dukungan komunitas gereja. Gereja dipanggil untuk menjadi tempat yang aman bagi mereka yang menderita (Galatia 6:2). Pendekatan Gestalt yang menekankan hubungan interpersonal dapat diintegrasikan dengan penguatan dukungan dari komunitas iman.

Wanita yang mengalami KDRT dapat dikuatkan oleh komunitas yang menunjukkan kasih dan solidaritas Kristus. Ini memberikan ruang bagi gereja untuk menghidupi Injil dengan mendampingi korban secara aktif.

5. KESIMPULAN

Pendampingan pastoral yang menggunakan pendekatan teori Gestalt terhadap wanita korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) bertujuan untuk membantu mereka mengelola stres, meningkatkan kesadaran diri, dan mencapai pemulihan emosional serta spiritual. Beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari proses ini berdasarkan analisis adalah:

1. Peningkatan Kesadaran Diri

Sangat penting dalam teori Gestalt adalah “kesadaran saat ini” (*here and now*). Pendampingan pastoral membantu korban memahami emosi, pikiran, dan respons tubuh mereka terhadap stres akibat KDRT. Kesadaran ini menjadi langkah awal untuk mengenali pola-pola negatif yang menghambat pemulihan.

2. Pengintegrasian Tubuh, Pikiran, dan Rohani

Pendampingan pastoral yang terintegrasi dengan teori Gestalt mendorong korban untuk memproses luka batin mereka secara holistik. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada aspek psikologis, tetapi juga mendukung mereka secara rohani melalui doa, refleksi iman, dan dukungan spiritual.

3. Pemulihan Relasi

Melalui proses pendampingan, korban didorong untuk merefleksikan pola relasi mereka, termasuk dengan pasangan, diri sendiri, dan Tuhan. Teori Gestalt menolong mereka untuk mengeksplorasi bagaimana relasi yang tidak sehat telah memengaruhi

kehidupan mereka dan memberikan ruang untuk menciptakan relasi baru yang lebih positif.

4. Penguatan Daya Resiliensi

Pendekatan Gestalt membantu korban menemukan kekuatan dalam diri mereka untuk menghadapi dan mengelola stres. Teknik seperti latihan kesadaran (mindfulness), eksperimen dialog, dan terapi seni memberikan alat praktis untuk mengatasi trauma dan membangun keberanian untuk menghadapi realitas kehidupan.

5. Membangun Perspektif Baru

Proses pendampingan mengarahkan korban untuk mengubah cara pandang terhadap pengalaman mereka. Dengan dukungan spiritual, mereka belajar menerima luka masa lalu sambil membangun harapan untuk masa depan yang lebih baik, sesuai dengan nilai-nilai iman yang mereka yakini.

6. DAFTAR REFERENSI

Alex Sobur. (2010). Psikologi Umum. Pustaka Setia.

Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2009). Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika Sejak Usia Dini. Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.

Candranigrum, D. (2012). Mengapa Perempuan mati di Rumahnya? dalam Perkawinan & Keluarga. Yayasan Jurnal Perempuan.

Douglas, J. D., & Wakster, F. C. (2002). Kekerasan dalam Thomas Santoso (ed), Teori-Teori Kekerasan. Ghalia Indonesia dan Universitas Kristen Petra.

Gunarsa, S. D. (2007). Konseling dan Psikoterapi. BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, Y. S., & Gunarsa, S. (2012). Psikologi Untuk Keluarga. BPK-GM.

Irsan, K. (2000). Hak Asasi Manusia, Dikaitkan Dengan penegakan, penghapusan Diskriminasi Terhadap Wanita. Alumni.

Jones, R. N. (2011). Teori & Praktik Konseling dan Terapi. PustakaPelajar.

Juwitaningsih, T. (2006). Pedoman Pengintegrasian Gender Dan Kesehatan Reproduksi Di Tingkat Pendidikan Dasar, (SD dan SMP). Persada.

Komnas Perempuan. (2020). Lokus Kekerasan terhadap Perempuan. Diakses dari www.komnasperempuan.or.id/catatan_tahun_aterhadap-perempuan.pdf

Prasetyo, E. (2001). Perempuan Dalam Wacana Perkasaan. PKBI.

Pribadi, H. (2010). Mari Mengenal Narkotika. HIV dan AIDS serta Kekerasan. PT Remaja Rosdakarya.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2021). Psikologi Gestalt: Seri Sejarah Psikologi Modern. Nusa Media.

- Sulaiman, M., & Homzah, S. (2010). *Kekerasan Terhadap Perempuan*. PT. Refika Aditama.
- Undang-Undang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga, (UU RI NO 23 Tahun 2004). (2007). Sinar Grafika.
- Waitz, G., Stromme, S., & Raillo, W. S. (1983). *Coquer Stress With Grete Waitz*. Angkasa.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Fondasi Psikologi Olahraga dan Latihan*, edisi ke-3. Kinetika Manusia.
- Wiryasaptutra, T. S. (2019). *Konseling Pastoral di Era Milenial*. Seven Books.