



**2**

**Menuju Psikologi Terapan Indonesia**

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 19 TAHUN 2002 TENTANG HAK CIPTA

PASAL 72  
KETENTUAN PIDANA SANKSI PELANGGARAN

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Penyunting:  
Johana E. Prawitasari



2

**Menuju Psikologi  
Terapan Indonesia**



**PENERBIT ERLANGGA**  
PT. Penerbit Erlangga  
Jl. H. Baping Raya No. 100  
Ciracas, Jakarta 13740  
Website: [www.erlangga.co.id](http://www.erlangga.co.id)  
(Anggota IKAPI)

007-150-025-0

ISBN: 978-623-266-439-5

MENUJU PSIKOLOGI TERAPAN INDONESIA JL. 2

Hak Cipta © 2021 pada Penulis. Hak terbit pada *Penerbit Erlangga*.

**Disusun oleh:**

Prof. Johana E. Prawitasari Ph.D. (penyunting), dkk.

**Editor:**

Adi Maulana

**Desain Cover:**

Maya Kumala P.

Buku ini diset dan dilayout oleh Bagian Produksi *Penerbit Erlangga*  
dengan Power Macintosh G5

24 23 22 21 4 3 2 1

Dilarang keras mengutip, menjiplak, memfotokopi, atau memperbanyak dalam bentuk apapun, baik sebagian atau keseluruhan isi buku ini, serta memperjualbelikannya tanpa izin tertulis dari Penerbit Erlangga.

© HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

# Daftar Isi

Prakata .....	v
Daftar Isi .....	xiii
Sinopsis.....	xvii
Tentang Penyunting .....	xviii
<b>BAGIAN VI Abnormalitas &amp; Kesehatan Fisik.....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 15 Identitas Gender dan Seksualitas pada Interseks</b>	
— <i>Annastasia Ediaty</i> .....	1
Pengantar .....	2
Apa Itu Interseks .....	2
Dampak Psikologis DSD .....	16
Intervensi Psikologis: Mikro dan Makro .....	22
Kesimpulan .....	30
Daftar Pustaka .....	31
<b>BAB 16 Identitas Seksual</b>	
— <i>Ciptasari Prabawanti</i> .....	35
Pengantar .....	36
Komponen Psikologis Identitas Seksual .....	37
Studi Identitas Seksual pada Klien Waria:	
Contoh Kasus .....	39
Metode Penelitian .....	41
Karakteristik Sosio-Demografis .....	45

Perilaku Seks .....	47
Identitas Seksual .....	49
Penutup .....	56
Daftar Pustaka .....	57
<b>BAB 17 Model Analisis Konfigural Sebagai Prevensi Primer</b>	
— <i>Ira Paramastri</i> .....	61
Pengantar .....	62
Definisi Kekerasan Seksual pada Anak—KSA .....	63
Dampak KSA .....	65
Proses Traumatisasi .....	66
Analisis Konfigural Sebagai Prevensi Primer .....	78
Penerapan Konsep (Hasil Penelitian) .....	83
Rangkuman .....	85
Daftar Pustaka .....	86
<b>BAGIAN VII Pendampingan Masyarakat</b> .....	91
<b>BAB 18 Pendampingan Masyarakat</b>	
<b>Menggunakan Pendekatan Gestalt</b>	
— <i>Febriana Ndaru Rosita</i> .....	91
Pengantar .....	92
Konsep-Konsep dalam Pendekatan Gestalt .....	95
Siklus Pengalaman Gestalt .....	104
Penutup .....	122
Kesimpulan .....	123
Daftar Pustaka .....	124
<b>BAB 19 Pembekalan Psikologis untuk</b>	
<b>Anak Melalui Proses Menyusui</b>	
— <i>Inge Wattimena, Eli Prasetyo, &amp; Ina Titi Sri Wulandari</i> .....	127
Pengantar .....	128

Metode Mencari Jawaban .....	129
Pembekalan Psikologis untuk Anak .....	135
Penutup .....	164
Daftar Pustaka .....	165
<b>BAGIAN VIII Kebijakan .....</b>	<b>171</b>
<b>BAB 20 Usaha Berhenti Merokok</b>	
— <i>Yayi Suryo Prabandari</i> .....	171
Pengantar .....	172
Etiologi Perokok .....	174
Hambatan Berhenti Merokok .....	182
Intervensi untuk Berhenti Merokok .....	188
Penutup .....	200
Daftar Pustaka .....	200
<b>BAB 21 Sosiodrama untuk Pengelolaan Risiko Bencana</b>	
— <i>Adelina R.Simatupang</i> .....	207
Pengantar .....	208
Pengelolaan Bencana di Indonesia .....	212
Mengapa Sosiodrama? .....	214
Paradigma Baru Pengelolaan Risiko Bencana .....	217
Proses Penyadaran .....	220
Sosiodrama Sebagai Salah Satu Intervensi Membangun Kesadaran Terhadap Kesiap-Siagaan Bencana .....	222
Kesimpulan .....	236
Daftar Pustaka .....	238
<b>BAB 22 Penapisan Kesehatan Mental</b>	
— <i>Indira Primasari</i> .....	239
Pengantar .....	240
Manfaat Penapisan (Screening) Kesehatan Mental .....	242

Penapisan Kesehatan Mental Masyarakat .....	245
Konsep dalam Penapisan Kesehatan Mental .....	246
Aplikasi Penapisan Kesehatan Mental .....	260
Kesimpulan .....	268
Daftar Pustaka .....	269
<b>BAB 23 Tantangan Masa Depan Psikologi Terapan: Sebuah Renungan</b>	
— Anita Novianty .....	273
Tantangan Psikologi Sebagai Sebuah Disiplin Ilmu .....	274
Tantangan Psikologi Sebagai Sebuah Terapan .....	279
Daftar Pustaka .....	292
<b>Purnakata .....</b>	<b>297</b>
<b>Daftar Istilah .....</b>	<b>299</b>
<b>Tentang Penulis .....</b>	<b>306</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>322</b>





Bab

# 18

## Pendampingan Masyarakat Menggunakan Pendekatan Gestalt

—Febriana Ndaru Rosita

## PENGANTAR

Saat ini masih banyak masyarakat yang melakukan buang air besar sembarangan (BAB S). Data lembaga internasional UN Water (2014) menunjukkan bahwa lebih dari satu miliar orang masih melakukan BAB S dan masih ada 2,5 miliar masyarakat dunia yang belum memakai fasilitas sanitasi yang layak. Perilaku BAB S terjadi bila orang membuang kotorannya secara terbuka. Tidak hanya di sungai, sawah, kebun, lapangan, halaman, bahkan di antara bebatuan pun dapat dijadikan tempat buang hajat. Tindakan membangun jamban tanpa *septic tank*<sup>1</sup>, mengalirkan kotoran langsung ke sungai serta membuang popok sembarangan juga termasuk dalam perilaku BAB S.

Indonesia merupakan negara kedua dengan perilaku BAB S terbanyak di dunia. Berdasarkan laporan tahunan UNICEF (2015), sebanyak 51 juta penduduk Indonesia masih buang air besar di sembarang tempat. Tidak hanya dilakukan oleh masyarakat perdesaan, masyarakat perkotaan pun juga melakukannya. Survei Bank Dunia tahun 2013 menunjukkan 14% masyarakat perkotaan di Indonesia masih BAB S (Zul/Dnl, 2013). BAB S berbahaya karena dapat memicu berbagai macam penyakit akibat lingkungan kotor seperti diare, muntaber, dan gatal-gatal. UNICEF Indonesia (2012) menyatakan bahwa sebagian besar kematian balita di Indonesia disebabkan karena diare. Data *Riset Kesehatan Dasar* Kementerian Kesehatan RI (2013) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit diare mencapai 3,5%. Bayi dan manula lebih rentan terhadap penyakit ini.

Penyebab utama masyarakat masih BAB S antara lain karena kebiasaan turun-temurun, pemukiman padat penduduk, dan kumuh.

<sup>1</sup> *Septic tank*: tangki penampung kotoran

Kendala terbesar masyarakat perkotaan adalah keterbatasan lahan dan biaya. Masyarakat pelaku BAB S enggan membuang hajat di jamban umum karena harus membayar. Akibatnya membuang kotoran sembarangan seolah menjadi jalan keluar yang praktis.

Sebenarnya banyak program dan strategi yang sudah dilakukan oleh berbagai pihak untuk menghentikan praktik BAB S dan mendorong Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS). Salah satunya yaitu Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM). Strategi STBM mulai diterapkan di Indonesia sejak 2008 dan diperbaharui melalui Peraturan Kementerian Kesehatan No. 3, tahun 2014. Proses pelaksanaan strategi STBM ini memerlukan keterlibatan aktif dari seluruh komponen masyarakat, seperti tokoh masyarakat dan agama, kader kesehatan, lembaga swadaya masyarakat (LSM), forum masyarakat, pemerintah desa, dan seluruh warga. Selain itu, pendampingan intensif dari pemerintah atau lembaga yang memiliki keahlian di bidang STBM juga diperlukan. Hal ini dilakukan untuk memacu perubahan perilaku masyarakat dan memastikan strategi ini berjalan baik.

Pendampingan masyarakat dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan. Bab ini mengulas tentang pengalih-pindahan konsep psikoterapi Gestalt pada upaya pendampingan masyarakat desa untuk mengubah perilaku BAB S. Konsep-konsep psikoterapi Gestalt yang biasa digunakan untuk menangani individu/kelompok, dijadikan acuan dalam melakukan pendampingan masyarakat. Meskipun menggunakan konsep-konsep psikoterapi Gestalt, pendekatan yang digunakan pada proses pendampingan masyarakat ini bukanlah terapi. Konsep pendekatan Gestalt digunakan pendamping masyarakat untuk memudahkan mereka menilai perubahan setiap subjek dampungannya. Hasil penilaian tersebut kemudian menjadi acuan pendamping untuk melakukan program. Oleh sebab itu, penulisan bab ini menggunakan kata pendekatan.

Psikoterapi Gestalt diciptakan oleh Frederick “Fritz” Perls berkolaborasi dengan Laura Perls dan Paul Goodman pada tahun 1950-an (Corsini dan Wedding, 2010). Kata Gestalt berasal dari bahasa Jerman. Meskipun banyak ahli yang mengartikan kata ini, terjemahan yang paling menggambarkan kata Gestalt adalah “keseluruhan” (O’Leary, 2013; Partridge dan Spoth, 2013).

Hal-hal yang akan dipelajari dalam bab ini meliputi:

- Konsep-konsep psikoterapi Gestalt, antara lain konsep kesadaran, fenomenologi, teori medan<sup>2</sup>, paradoks, di sini dan saat ini<sup>3</sup>, figur dan latar<sup>4</sup>, kontak, dan dialog.
- Tahapan siklus pengalaman Gestalt dalam proses pendampingan.
- Aplikasi proses siklus Gestalt dalam diri internal pendamping, internal warga yang menghadiri pertemuan, proses dalam pertemuan tersebut, dan proses pendampingan masyarakat yang lebih luas di wilayah tersebut.

## Pendampingan Masyarakat

Para pembaca perlu memahami proses pendampingan masyarakat terlebih dahulu, sebelum dapat memahami aplikasi pendekatan Gestalt pada proses pendampingan. Pendampingan masyarakat dapat dilakukan oleh pemerintah, LSM, ataupun forum masyarakat yang peduli. Setiap pihak yang terlibat disebut sebagai *stakeholder*<sup>5</sup>. Contoh aplikasi pada bab ini adalah pendampingan masyarakat desa untuk menggunakan jamban. Jadi *stakeholder*-nya meliputi semua warga desa, guru, tokoh agama dan masyarakat, forum-forum desa, pemerintah desa, badan,

<sup>2</sup> Teori medan: *field theory*

<sup>3</sup> Di sini dan saat ini: *here and now*

<sup>4</sup> Figur dan latar: *figure and background*

<sup>5</sup> *Stakeholder*: pemangku kepentingan

sanitarian<sup>6</sup>, pihak kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional, bahkan internasional. Pihak internasional memberikan pengaruh bagi masyarakat desa melalui kebijakan-kebijakan yang sudah disepakati oleh negara maupun pemberian bantuan.

Tahapan pendampingan masyarakat diberikan melalui berbagai cara. Di antaranya yaitu identifikasi masalah, peningkatan kesadaran *stakeholder* terhadap permasalahan yang terjadi, peningkatan kapabilitas pengetahuan dan keterampilan *stakeholder*, pembuatan kebijakan, implementasi di lapangan, hingga monitoring dan evaluasi. Tahapan identifikasi masalah, peningkatan kesadaran adanya permasalahan tersebut, dan peningkatan kapabilitas *stakeholder* dapat dilakukan melalui penyuluhan, pelatihan, interaksi formal dan informal, hingga berbagi peran antar-*stakeholder*. Sedangkan pada tahapan pembuatan kebijakan, pendamping perlu menguasai proses pembuatan peraturan, sistem yang berlaku, pihak-pihak yang terlibat, serta data lapangan yang diperlukan. Advokasi kebijakan penting dilakukan agar keberlanjutan program lebih terjamin.

## KONSEP-KONSEP DALAM PENDEKATAN GESTALT

### Kesadaran

Pendekatan Gestalt menekankan pada peningkatan kesadaran individu mengenai pikiran, perasaan, perilaku, dan keputusannya saat ini (O'Leary, 2013; Sharf, 2012). Prinsip utama pendamping yang menggunakan pendekatan Gestalt adalah mampu menyadari kondisi internalnya terlebih dahulu. Adanya kesadaran diri pendamping secara pikiran,

---

<sup>6</sup>Sanitarian: tenaga profesional yang bekerja di bidang sanitasi dan kesehatan lingkungan

perasaan, dan perilaku; saat ini dan di sini dapat membantu masyarakat dampedingannya untuk menyadari kondisi yang terjadi, pikiran, perasaan, dan keputusan yang mereka buat.

Titik utama psikoterapi Gestalt adalah kesadaran individu tentang diri secara utuh, meliputi pikiran, perasaan, perilakunya saat ini.

## Fenomenologi

Terapi Gestalt mengakui bahwa setiap orang memiliki cara pandangnya sendiri dalam mengartikan sesuatu (Woldt dan Toman, 2005). Cara pandang ini dipengaruhi pengalaman dan nilai-nilai yang dimiliki. Masyarakat yang terbiasa menggunakan jamban, merasa terganggu melihat perilaku orang yang masih BAB sembarangan. Tetapi masyarakat yang terbiasa buang hajat sembarangan beranggapan bahwa manusia dapat BAB di semua tempat yang mereka mau, meskipun area tersebut adalah tempat-tempat terbuka. Masyarakat menganggap perilaku BAB S tidak berbahaya. Buktinya mereka sudah melakukannya secara turun-temurun. Reaksi tersebut sering dijumpai pendamping pada tahap awal mendampingi desa menuju ODF<sup>7</sup> (*open defecation free*) atau desa bersih dari perilaku BAB sembarangan.

Anak-anak hingga orang tua memiliki cara pandang masing-masing. Persepsi<sup>8</sup> yang dimiliki sering kali berbeda-beda. Tergantung cara mereka mengartikan peristiwa berdasarkan nilai, budaya, dan pengalaman. Perbedaan cara pandang ini selalu terjadi di setiap individu maupun kelompok, termasuk di masyarakat pedesaan. Contohnya sesepuh desa menganggap BAB S sebagai hal yang wajar dan kebiasaan turun-temurun.

<sup>7</sup> ODF: sebutan bagi wilayah yang sudah dinyatakan bersih dari perilaku BAB S

<sup>8</sup> Persepsi: cara pandang

Siswa SD menganggap BAB S sebagai perilaku memalukan dan tidak sehat, setelah sering mendapat penyuluhan di sekolah. Remaja merasa malu jika ketahuan masih BAB S, terlebih oleh lawan jenis yang ia sukai. Sementara orang tua balita masih banyak yang mengizinkan anaknya BAB di halaman karena lebih praktis. Meskipun stimulusnya sama, setiap orang dapat memberikan respons yang berbeda-beda. Hal ini sering disebut juga dengan fenomenologi. Asumsi fenomenologi adalah kenyataan dibuat berdasarkan interpretasi terhadap suatu stimulus (Corsini dan Wedding, 2010).

Terdapat tiga prinsip yang perlu diperhatikan untuk memahami proses fenomenologi (Spinelli dalam Wolcott dan Toman, 2005). Prinsip pertama adalah *epoche*, yaitu mengurungi pendapat benar atau salah tentang cara orang mengartikan dunianya. Pendamping perlu mendengar semua pendapat, meskipun pendapat tersebut berbeda dengan nilai yang ia anut. Prinsip kedua adalah mendeskripsikan cara pandang orang yang bersangkutan. Mendeskripsikan cara orang memandang suatu hal tanpa melabeli dapat membantu pendamping untuk mencari *gap* antara kondisi ideal dengan kenyataannya. Prinsip ketiga adalah memperlakukan semua fenomenologi dalam strata yang sama. Pendamping menghargai semua pendapat yang terlontar dari anak kecil, masyarakat dewasa, pemerhati lingkungan, maupun aparat pemerintahan. Semua informasi diperlakukan setara.

Meskipun memperlakukan semua cara pandang orang dalam tingkatan yang sama, pendamping hendaknya tetap mengingat tujuan intervensinya. Pendamping yang menggunakan pendekatan Gestalt perlu menggunakan tiga prinsip tersebut untuk memahami pikiran, perilaku, dan perasaan warga dampungannya yang masih BAB S. Gambaran yang jelas tentang warga dampungannya membantu pendamping untuk meningkatkan kesadaran warga sesuai dengan konteks masalahnya. Di

samping itu, adanya keterbukaan pendamping untuk memahami cara berpikir warga dampingannya dapat memicu keterbukaan warga yang sebelumnya resisten.

Prinsip fenomenologi adalah stimulus yang sama dapat direspons berbeda-beda tergantung dari persepsi atau cara pandang orang tersebut. Ada tiga prinsip yang digunakan untuk memahami fenomenologi, yaitu:

- *Epoche*, yaitu mengurungi pendapat benar atau salah tentang cara pandang seseorang
- Mendeskripsikan cara pandang orang tersebut
- Memperlakukan semua fenomenologi dalam strata yang sama

## Teori Medan

Teori medan adalah sebuah metafora untuk menggambarkan interaksi dan keterhubungan berbagai peristiwa internal seperti kebutuhan dan keinginan dengan peristiwa eksternal seperti tekanan sosial (Wolcott dan Toman, 2005). Interaksi kondisi internal dan peristiwa eksternal menghasilkan medan dalam diri setiap orang. Medan dalam diri seseorang berinteraksi dengan medan orang lain, menghasilkan interaksi medan yang lebih besar.

Perbedaan cara orang memandang sesuatu akan menghasilkan medan yang saling mempengaruhi. Masyarakat yang pro-perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) berinteraksi dengan masyarakat yang pro-BAB S. Mereka saling mempengaruhi untuk menggunakan jamban atau kembali buang hajat di sembarang tempat. Interaksi medan tersebut melibatkan semua pihak yang ada di sana. Semua warga, dari anak-anak hingga usia lanjut, pendamping LSM/NGO, bidan, sanitarian, bahkan hingga



kebijakan kabupaten atau peraturan di atasnya turut mempengaruhi medan.

Interaksi pengalaman internal diri bergabung dengan pengalaman internal orang lain dan kondisi eksternal yang muncul membuat medan selalu dinamis berubah. Misalnya orang yang semula menolak membuat jamban tergerak hatinya ketika melihat anaknya merengek meminta jamban karena malu dengan teman sebayanya. Orang tersebut akan mencari cara agar dapat membangun jamban. Contoh lainnya adalah aparat desa yang termotivasi dengan komitmen kabupaten untuk memberikan insentif sanitasi sebesar seratus juta bagi desa yang ODF.

Diskusi yang terjadi antarwarga dan pendamping memberi kesempatan untuk saling mempengaruhi medan fenomenologi masing-masing. Misalnya masyarakat yang belum menyadari bahaya akibat perilaku BAB S, mendapatkan penyuluhan bahwa lingkungan kotor dapat memicu diare. Pada mulanya warga berpikir tidak mungkin ada orang yang meninggal hanya karena diare. Dirinya terkejut saat mengetahui bahwa diare dapat menyebabkan kematian. Fakta bahwa diare dapat menimbulkan kematian mengubah proses internal warga yang awalnya meremehkan diare.

Ada kalanya cara kerja pendamping pendekatan Gestalt dapat diumpamakan seperti cermin. Hal ini penting dilakukan karena ide yang muncul dari masyarakat akan memunculkan rasa kepemilikan dan komitmen untuk menjalankannya. Sebelum pendamping pendekatan Gestalt mampu menjadi cermin, ia terlebih dahulu perlu menyadari kondisi internalnya pada setiap proses pendampingan.

Prinsip teori medan adalah setiap hal saling berinteraksi dan mempengaruhi.

Pada pendampingan dengan pendekatan Gestalt, pendamping perlu menyadari bahwa kehadirannya juga merupakan medan yang saling mempengaruhi. Pendampingan masyarakat adalah suatu proses kompleks yang panjang. Pendampingan adalah seni. Tidak ada jurus ampuh untuk semua kondisi. Pendekatan Gestalt yang mengutamakan pada kesadaran di sini dan saat ini membantu pendamping untuk memunculkan reaksi otentik masyarakat dampungannya. Respons yang muncul akibat reaksi otentik ini biasanya bersifat khas, sehingga intervensi yang diberikan bernuansa lokal dan relatif dapat diterima.

## Hadir di Sini dan Saat Ini

Kesadaran pada peristiwa di sini dan saat ini membantu masyarakat memfokuskan energi untuk bertindak. Masyarakat yang terjebak pada kebiasaan masa lalu menjadikan BAB S seakan-akan sudah tidak mungkin diubah karena sudah menjadi kebiasaan masyarakat di tempat itu. Pendamping membantu *stakeholder* memfokuskan pembicaraan pada kondisi saat ini. Masa lalu menjadi referensi penyebab seseorang buang hajat sembarangan. Namun masalah tidak akan selesai ketika kita terlalu fokus pada penyebab dan melupakan aksi solusi. Alih-alih berputar pada masalah, tindakan fokus untuk menyadari apa yang sedang terjadi di sini dapat membuat *stakeholder* mampu memahami kondisi saat ini dan menganalisa langkah selanjutnya.

Pendamping dapat mengarahkan diskusi tentang penyebab masyarakat melakukan BAB S pada kondisi saat ini di wilayah tersebut. Misalnya masyarakat mengeluhkan membangun jamban membutuhkan banyak biaya. Mereka memilih BAB di sungai yang gratis, tetapi rela membeli sebungkus rokok setiap hari. Pendamping dapat mengajak masyarakat dampungannya untuk merinci pengeluaran pembangunan

jamban sehat. Pengeluaran tersebut dibandingkan dengan dana yang warga keluarkan untuk membeli rokok. Pendamping dan masyarakat dapat saling melontarkan ide untuk memenuhi kebutuhan jamban sehat berdasarkan kondisi yang sedang dihadapi.

Fokus pada prinsip di sini dan saat ini. Mengacu pada kondisi yang sedang dihadapi

## Figur dan Latar

Psikoterapi Gestalt memandang bahwa individu tidak dapat dilepaskan dari lingkungannya. Namun kapasitas fokus yang dimiliki manusia terbatas, sehingga muncullah prinsip figur dan latar. Kurt Kofka dalam O'Leary (2013) mengatakan bahwa dalam setiap persepsi terdapat beberapa hubungan antara figur dan latarnya. Figur adalah titik yang menjadi pusat perhatian seseorang, sedangkan latar belakangnya adalah konteks figur tersebut muncul. Kita dapat lebih jelas memahami figur ketika kita mengetahui latar atau konteks yang menyertainya. Tiap figur dan latar memiliki dinamikanya masing-masing (Partridge dan Spoth, 2013).

Perubahan pusat perhatian antara figur dan latar dapat berubah-ubah sesuai dengan kebutuhan orang tersebut. Misalnya saat perayaan Hari Anak Nasional di sebuah kabupaten. Seorang pendamping bertemu dengan sanitarian kecamatan. Meski hadir bersama rekan-rekan kerja, sanitarian tersebut menjadi figur perhatian pendamping, sedangkan perayaan dan teman-teman kerja menjadi latar yang diabaikan. Setelah berbicara dengan sanitarian, saat pendamping kembali mengobrol dengan rekan kerjanya, sanitarian menjadi latar, sedangkan teman kerja pendamping menjadi figur. Meskipun terlibat dalam aktivitas yang sama,

figur dan latar yang dimiliki seseorang dapat berbeda dengan orang yang lain tergantung kebutuhan orang yang bersangkutan.

Perbedaan fokus pemikiran juga dapat menjelaskan konsep figur dan latar. Misalnya saat ada petani yang berpendapat bahwa wilayahnya kekurangan air sehingga mereka tidak dapat membuat jamban. Menurutnya jamban relatif membutuhkan banyak air untuk menyiram dan menjaga kebersihannya. Padahal untuk mandi dan memasak, mereka masih harus mengambil air dari sumber mata air RT terdekat. Saat warga merinci kebutuhan air pada wilayah tersebut, maka kebutuhan air menjadi figur utama, sedangkan jamban menjadi latar.

## Paradoks

Partisipasi masyarakat mutlak dibutuhkan agar timbul rasa membutuhkan dan memiliki. Adanya rasa membutuhkan dan memiliki inilah yang sejatinya merupakan faktor penentu keberhasilan suatu program dalam jangka panjang. Pendekatan Gestalt meyakini bahwa perubahan baru akan terjadi ketika individu/kelompok tersebut menjadi dirinya sendiri. Hal ini disebut juga dengan teori paradoks (Beisser dalam Mann, 2010). Oleh karena itu, pendamping perlu menyadari kondisi diri sendiri dan situasi yang sedang dihadapi, agar dapat memandu *stakeholder* lain untuk menyadari posisinya.

Teori perubahan paradoks mengatakan bahwa perubahan seseorang terjadi saat ia menjadi diri sendiri.

## Kontak

Melakukan kontak bukan berarti melebur menjadi satu tanpa pembatas. Individu yang melakukan kontak dapat merasakan batasan antara diri

dengan objek lain. Batasan kontak terbentuk dari pengalaman hidup yang dimilikinya (O'Leary, 2013). Polster and Polster dalam O'Leary (2013), membagi batasan kontak menjadi empat jenis, yaitu batasan fisik, batasan nilai, batasan karena kebiasaan, dan batasan dalam mengekspresikan sesuatu. Pendamping pendampingan masyarakat yang mengadaptasi pendekatan Gestalt membaur dengan warga dampungannya dan selalu ingat tujuan intervensi yang ia lakukan.

### **Dialog**

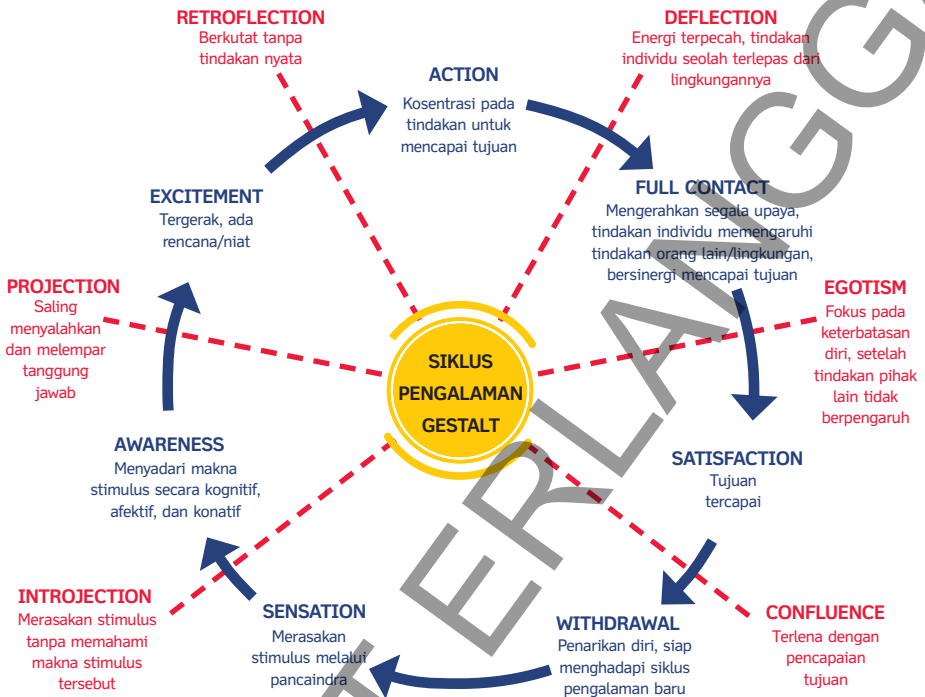
Dialog merupakan salah satu bentuk kontak (Cain dan Seeman, 2002). Melalui dialog, pendamping dan warga dampungannya dapat menyadari pikiran, perasaan, kebutuhan, dan mencari cara untuk memenuhi kebutuhannya sekarang. Pendamping berdialog melalui diskusi yang dilakukan pada berbagai pertemuan warga, secara formal maupun informal. Seorang pendamping memerlukan keluwesan untuk menarik minat warga berdiskusi. Pertanyaan, bujukan, dan rayuan yang disertai humor dapat membantu memunculkan kesadaran warga. Pendamping sebaiknya berhati-hati menggunakan humor. Ia perlu memahami konteks dan kondisi warga dampungannya lebih dahulu sebelum melontarkan humor. Pendamping diharapkan cekatan dalam menggunakan bahasa dan memilih kosakata yang pas.

Dialog antara pendamping dengan warga dampungannya dapat membantu pendamping menyadari keunikan tiap daerah dampungannya. Misalnya masyarakat desa enggan membangun jamban karena wilayahnya kurang air. Stakeholder desa dapat diajak memikirkan cara untuk mencukupi air di wilayah tersebut. Misalnya dengan menarik air dari sumber, menyimpannya ke bak penampungan air, dan menyalurkannya ke setiap rumah melalui sistem gravitasi; atau mengajukan bantuan air bersih pada pemerintah. Contoh lainnya yaitu saat warga kesulitan menggali

septic tank yang dalam karena lokasi desanya penuh dengan batuan padas besar. Seorang tukang bangunan memiliki ide agar bangunan septic tank di wilayah itu tidak dibuat dalam, tetapi lebar dan besar. Ide tersebut disetujui oleh ahli sanitasi. Lain halnya dengan daerah miskin yang memiliki banyak bambu. Penduduk dapat membangun dinding septic tank dari bambu yang ditata untuk menghemat pengeluaran. Berbeda lagi di desa yang memiliki banyak batu dan pasir. Warga dapat berhemat dengan mengumpulkan pasir dan kerikil sedikit demi sedikit. Cara-cara untuk beradaptasi sesuai dengan kondisi yang dihadapi, dalam terapi Gestalt disebut dengan *creative adjustment* (Mann, 2010).

## SIKLUS PENGALAMAN GESTALT

Pendekatan Gestalt menggambarkan dinamika perilaku orang melalui siklus pengalaman (Mann, 2010). Partridge dan Spoth (2013) menggunakan siklus pengalaman untuk mengetahui proses perubahan kliennya. Kekuatan dan kelebihan masyarakat dampingan dalam proses perubahan menjadi acuan pendamping untuk mengintervensi. Terdapat tujuh tahapan dalam suatu siklus pengalaman Gestalt, sebagaimana dijabarkan dalam Gambar 17.1. Siklus tersebut menggambarkan awal mula seorang individu merasakan sensasi kebutuhannya, menyadari kebutuhan tersebut, mengumpulkan energi untuk memenuhi kebutuhannya, melakukan aksi, bekerja sama dengan berbagai pihak terkait pemenuhan kebutuhan tersebut, kebutuhan terpenuhi, dan merasakan sensasi kebutuhan yang lain (Lobb dan Amendt-Lyon, 2003). Ada kalanya siklus pengalaman Gestalt terhambat. Hambatan dalam siklus pengalaman Gestalt disebut dengan *impasse*. Menurut Sharf (2012), *impasse* adalah titik saat seorang individu resisten untuk menyadari atau



**Gambar 18.1** Siklus Pengalaman Gestalt

**Sumber:** mengacu pada Woldt dan Toman dalam Prawitasari (2006). "Pendekatan Gestalt dalam Organisasi." *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 21, No. 4, 378–394.

memenuhi kebutuhannya. Kondisi tersebut membuat individu menjadi kurang peka terhadap kebutuhannya (Prawitasari, 2006). Resistensi dapat muncul karena individu/kelompok enggan menghadapi kenyataan pahit tentang dirinya (Corsini dan Wedding, 2010). Kebiasaan bertemu dengan kebutuhan perubahan. Seperti halnya kebiasaan masyarakat

BAB S bertemu dengan kebutuhan BAB di jamban demi hidup sehat. Perubahan tersebut membutuhkan proses. Terkadang resistensi memberikan pendamping/warga dampingan waktu untuk berpikir dan menemukan cara kreatif untuk memunculkan perilaku yang dituju. Resistensi dapat berubah maladaptif jika individu/kelompok berhenti dan enggan bergerak. Siklus pengalaman Gestalt membantu kita untuk lebih memahami pada bagian apa kita terhenti, dan kenapa. Hal ini penting agar kita dapat menggerakkan energi untuk bertindak tepat guna mencapai tujuan.

Teori Gestalt saat ini digunakan bukan hanya untuk menangani permasalahan psikologis, tetapi juga untuk pengembangan diri. Partridge dan Spoth (2013) dan (Simnovitch, 2013) menggunakan pendekatan Gestalt pada pelatihan di bidang organisasi yang dilakukannya. Arip, Bakar, Ahmad, dan Jais (2013) menggunakan konsep Gestalt dalam merancang modul pengembangan diri pelajar. Brown dan Brown (2015) menggunakan terapi Gestalt pada konseling kelompok narapidana di Israel.

Pendamping dengan pendekatan Gestalt perlu memahami bahwa tiap *stakeholder* mengalami siklus Gestalt-nya masing-masing. Tidak semua stakeholder selalu utuh bersama-sama dalam setiap tahapan siklus pengalaman Gestalt. Kesadaran pendamping terhadap tahapan siklus pengalaman Gestalt tiap *stakeholder* yang sedang dihadapi, memberikan petunjuk bagi pendamping untuk melakukan intervensi yang diperlukan. Berikut ini adalah ulasan aplikasi siklus pengalaman Gestalt pada sebuah pendampingan masyarakat desa tentang perubahan perilaku untuk menggunakan jamban sehat. Dinamika tiap orang yang terlibat akan di bahas dalam setiap tahapan siklus Gestalt. Dinamika tersebut meliputi internal pendamping, internal warga yang menghadiri pertemuan, proses dalam pertemuan tersebut, proses pendampingan masyarakat yang lebih



luas di wilayah tersebut, dan proses pada tatanan masyarakat yang lebih besar. Pada beberapa tahapan, hanya akan dibahas internal pendamping, internal warga yang hadir dalam pertemuan, dan interaksinya. Proses pada tatanan yang lebih besar dianggap sebagai latarnya.

## Sensasi

Tahapan pertama dalam siklus pengalaman Gestalt adalah sensasi. Sensasi dialami ketika individu/ kelompok mampu merasakan apa yang terjadi secara pikiran (kognitif), perasaan (afektif), dan tubuh (konatif). Sensasi dirasakan melalui pancaindra. Tujuan utama proses sensasi adalah memunculkan figur atau fokus perhatian bagi individu/ kelompok. Diharapkan setelah masyarakat memiliki fokus perhatian terhadap kesehatan lingkungan, mereka dapat merasakan adanya kebutuhan BAB di jamban.

Seorang pendamping dapat merasakan sensasi memfasilitasi masyarakat dampingan saat ia mampu menggunakan pancaindranya untuk menangkap stimulus-stimulus dalam suatu pertemuan. Warga dampingan dapat merasakan sensasi kehadiran pendamping dan semua pihak yang menghadiri pertemuan tersebut. Sensasi dapat dipicu melalui tanya jawab atau kelakar, atau sekedar menyapa kabar.

Proses untuk memicu sensasi pada perubahan perilaku masyarakat BAB S sering dikenal dengan istilah pemicuan. Tujuan pemicuan yaitu meningkatkan sensitivitas masyarakat tentang perilaku BAB S di wilayahnya. Salah satu metode yang diterapkan di desa adalah mengajak peserta untuk berdiskusi tentang bahaya perilaku BAB S, menggambar peta lokasi BAB S dengan media seadanya, dan berjalan ke lokasi-lokasi BAB S untuk menunjukkan bukti. Saat meninjau langsung lokasi BAB S, masyarakat umumnya malu dan jijik karena proses tersebut melibatkan pihak dari luar desa dan tokoh masyarakat. Rasa malu dan jijik inilah

yang diperkuat pendamping untuk memunculkan kesadaran BAB di jamban.

Perjalanan merangsang tahapan sensasi tidaklah semulus kelihatannya. Ada saja pihak-pihak yang menolak merasakan sensasi. Penolakan sensasi ini pada pendekatan Gestalt disebut dengan desensitisasi. Desensitisasi terjadi ketika stimuli dari dalam dan luar tidak mempengaruhi inderanya. Seolah-olah orang tersebut bebal terhadap semua sensasi yang sedang dirasakan (Prawitasari, 2006). Misalnya ada warga yang menolak menghadiri pertemuan. Ada pula yang meskipun hadir pada pertemuan pemicuan, ia mengalami desensitisasi. Misalnya reaksi peserta pemicuan yang bersedia minum air kotor dari sungai tempat BAB S. Ia menolak informasi yang mengatakan air sungai yang tercemar BAB S dapat menyebabkan diare. Pendamping dengan pendekatan Gestalt hendaknya jeli dengan ekspresi masyarakat yang sedang ia fasilitasi. Terkadang reaksi orang yang bersedia meminum air kotor yang terkontaminasi BAB, justru membuat peserta yang lain semakin jijik. Rasa jijik yang muncul, dapat memperkuat kesadaran warga untuk BAB di jamban.

Kelembagaan dan pemerintahan juga dapat mengalami tahap sensasi-desensitisasi. Misalnya, meskipun mengetahui bahwa sebagian besar warganya masih BAB S dan diare menyebabkan kematian balita, pemerintah belum memberikan perhatian pada isu BAB S. Artinya pemerintah mengalami desensitisasi. Perhatian pemerintah dapat terwujud dalam rencana pembangunan, program yang dijalankan, maupun kebijakan yang dimiliki.

Pendamping juga dapat mengalami desensitisasi. Misalnya saat dikejar target pekerjaan yang terlalu banyak atau sedang memiliki masalah pribadi. Pendamping yang mengalami desensitisasi, malah memikirkan tugas lain pada saat melakukan pendampingan. Kehadirannya tidak

**Tabel 17.1** Sensasi dan Desensitisasi

Sensasi	Desensitisasi
Sensasi dialami ketika individu mampu merasakan apa yang terjadi secara pikiran (kognitif), perasaan (afektif), dan tubuh (konatif). Sensasi dirasakan melalui panca indera. Sensasi dapat memicu orang untuk mengetahui kebutuhannya.	Desensitisasi dialami saat indera individu tidak dapat merasakan stimulus secara pikiran (kognitif), perasaan (afektif), dan tubuh (psikomotorik).

fokus pada kegiatan yang sedang berlangsung. Interaksi dengan warga yang sedang dihadapi dapat membantu pendamping untuk merasakan peran kehadirannya dan masyarakat dampingan. Tabel 17.1 menampilkan penjabaran mengenai sensasi dan desensitisasi.

## Awareness (Kesadaran)

Tahapan kedua setelah sensasi yaitu menyadari (*awareness*). Kesadaran terjadi bila individu/kelompok masyarakat menyadari makna stimulus secara penuh, baik pikiran, perasaan, maupun tubuh (Mann, 2010). Misalnya masyarakat menyadari bahwa perilaku BAB S telah menyumbang tingginya penyakit diare di desanya. Maka timbullah rasa bersalah yang memicu kesadaran untuk buang hajat di jamban. Kesadaran membantu individu/kelompok untuk mengetahui kebutuhannya. Ketika masyarakat merasa membutuhkan jamban, maka cara apapun akan ditempuh guna memenuhi kebutuhan tersebut. Artinya kesadaran inilah yang memicu individu/kelompok mengumpulkan energi untuk bergerak. Tahapan *awareness* dapat memunculkan pemerhati yang berjuang untuk sanitasi. Pendamping dapat menggunakan mereka sebagai agen-agen perubahan perilaku. Lebih menguntungkan lagi jika mereka adalah

orang-orang berpengaruh di wilayah tersebut. Pemerhati tidak selalu berasal dari aparat pemerintahan desa. Terkadang tokoh masyarakat, tokoh agama, dan PKK justru lebih banyak berperan.

Kesadaran pendamping bahwa dirinya sedang mendampingi suatu diskusi dapat membuatnya tetap fokus dan mengetahui dinamika masyarakat yang sedang dihadapi. Semua beban pekerjaan maupun masalah pribadi seolah diabaikan saat pendamping hadir utuh secara pikiran, perasaan, dan perilaku. Hal ini ditandai dengan interaksi yang mengalir antara pendamping dengan warga dampungannya. Sedangkan kesadaran warga dampingan dapat dideteksi dari munculnya inisiatif-inisiatif diskusi tentang perilaku menggunakan jamban sehat.

Hambatan tahapan *awareness* disebut dengan introjeksi. Introjeksi terjadi ketika individu atau kelompok mampu merasakan sensasi namun tidak memahami makna dari sensasi tersebut. Individu tersebut hanya menerima mentah-mentah aturan atau kebiasaan lingkungan tanpa menyadari maksud dari aturan atau kebiasaan tersebut (O'Leary, 2013; Sharf, 2012; Prawitasari, 2006).

Proses pendampingan yang menekankan pada keharusan dapat membuat individu/kelompok berhenti di tahapan introjeksi. Misalnya pendekatan stop BAB S zaman dulu yang mewajibkan setiap rumah memiliki jamban dengan memberikan bantuan subsidi tunai untuk membangun jamban. Akibatnya, banyak jamban dibangun, tetapi terlantar karena masyarakat tidak merasa membutuhkan. Perilaku yang muncul misalnya adalah acuh tak acuh melihat wilayahnya masih kotor, karena merasa sudah terbiasa. Misalnya masyarakat yang BAB S tidak merasa malu, karena banyak saudara dan tetangga masih melakukan hal yang sama.

**Tabel 17.2 Kesadaran dan Introjeksi**

Kesadaran (Awareness)	Introjeksi
Kesadaran membantu seorang individu untuk menyadari kebutuhannya.	Introjeksi terjadi ketika individu/ kelompok mampu merasakan sensasi namun tidak memahami makna dari sensasi tersebut.

Introjeksi juga dapat dialami oleh pendamping. Secara fisik, ia hadir dalam pertemuan tersebut. Namun kehadirannya seolah tidak berarti apapun. Misalnya saat mendampingi suatu pertemuan, pendamping sedang memiliki masalah pribadi yang menyita perhatiannya.

Saat pendamping mengalami introjeksi, dirinya dapat melakukan usaha untuk mengarahkan pikirannya pada apa yang saat ini sedang ia hadapi. Ia mengontrol dirinya untuk berpikir saat ini dan di sini, mengaktifkan kepekaan pancaindra terhadap apa yang sedang ia hadapi, dan mengingat tujuan pendamping tersebut datang. Pengontrolan tersebut menghadapi tantangan besar bila muatan emosi pendamping terhadap masalahnya lebih kuat.

Bila introjeksi dialami oleh masyarakat dampingan, pendamping pendekatan Gestalt dapat mengingatkan individu/kelompok/pemerintah tentang peran mereka dan dampaknya pada lingkungan. Tindakan ini perlu dilakukan untuk mendorong munculnya strategi aksi. Proses penyadaran ini dapat berlangsung alot, menuntut kreativitas, trial and error, serta ketelatenan pendamping karena dapat menghabiskan banyak energi dan waktu. Strategi mengingatkan *stakeholder* tentang peran dan kondisi masyarakatnya menjadi bagian dari proses advokasi yang dilakukan pendamping. Tabel 17.2 menampilkan penjabaran mengenai kesadaran dan introjeksi.

## Excitement/Mobilization of Energy

Pengumpulan energi yang terjadi setelah tahapan *awareness* disebut dengan *excitement*. Ciri khusus tahapan ini adalah timbul niat dan rencana untuk bertindak memenuhi kebutuhan. Contoh tahapan *excitement* yaitu komitmen warga untuk membangun jamban sederhana sesuai kemampuan dirinya. Beberapa masyarakat berkomitmen membangun jamban ketika sudah panen, beberapa berencana untuk mulai mengumpulkan pasir dan batu dari gunung agar hemat membangun jamban, tokoh masyarakat berencana menghubungi dinas terkait pemenuhan air bersih agar masyarakatnya dapat BAB di jamban, pemerintah desa berniat untuk gotong-royong membantu warga miskin yang membutuhkan, atau pemerintah berencana membuat peraturan untuk mempercepat perubahan dan mereplikasikannya di wilayah lain. Sedangkan pendamping mengalami tahapan excitement misalnya saat mempersiapkan bahan advokasi dengan mengumpulkan data-data lapangan untuk menghadapi masyarakat dampingan atau pemerintah yang bersangkutan.

Rintangan pada tahapan *excitement* adalah proyeksi. Perilaku proyeksi dapat dilihat dari pelimpahan tanggung jawab kepada orang lain (O'Leary, 2013; Prawitasari, 2006). Mann (2010) mendefinisikan proyeksi sebagai perilaku mengalihkan kebutuhan dengan hal yang lain. Misalnya warga yang menghuni tanah desa menyalahkan kepala desa yang mengajak menggunakan jamban sehat. Mereka beralasan bahwa mereka dapat digusur sewaktu-waktu, sehingga sia-sia membangun jamban sehat. Sama seperti warga yang memilih menghabiskan uang untuk merokok dibanding menabung untuk membangun jamban. Warga tersebut sedang mengalami tahapan proyeksi. Warga cenderung melupakan kebutuhan jamban untuk hidup sehat dan memilih merokok.

Tabel 17.3 Excitement dan Proyeksi

Excitement	Proyeksi
<i>Excitement</i> /niat adalah gerakan individu untuk mulai memenuhi kebutuhannya.	Proyeksi terjadi saat individu mengalihkan kebutuhannya atau tanggung jawabnya dengan hal lain

Tahapan proyeksi juga dialami masyarakat yang bersedia membangun jamban hanya jika disubsidi atau ada pihak yang membangunkan. Pendekatan subsidi pernah dilakukan dan terbukti gagal. Subsidi yang diberikan tidak lantas membuat orang menggunakan jamban. Seolah tidak belajar dari kesalahan masa lalu, banyak warga yang masih meminta bantuan pembangunan jamban. Kondisi ini semakin parah jika sebagian wilayah tersebut sudah pernah di subsidi material jamban. Pendamping harus kuat menahan diri dan menunjukkan bukti bahwa strategi subsidi yang diberikan terus-menerus adalah pelemahan kekuatan masyarakat. Tahapan proyeksi juga dapat terjadi ketika masyarakat dan pemerintah saling melempar tanggung jawab. Akibatnya tak satupun dari mereka yang bergerak. Strategi untuk menghadapi kondisi seperti ini adalah dengan menyadari peran dari pihak-pihak yang terlibat. Tiap pihak sebenarnya memiliki andil terhadap kondisi yang ada.

Pendamping yang mengalami tahapan proyeksi ditandai dengan pelimpahan tanggung jawabnya pada orang lain. Misalnya ia menyalahkan manajer yang membebani tugasnya terlalu banyak sehingga konsentrasinya berkurang akibat terlalu lelah. Pendamping yang mengalami tahapan proyeksi dapat membuat daftar pekerjaan yang harus ia lakukan. Daftar tersebut membantu pendamping untuk memfokuskan energinya. Sering kali daftar tersebut jauh berkurang setelah melihat *deadline* target pekerjaan. Tabel 17.3 menampilkan penjabaran mengenai *excitement* dan proyeksi.

## Aksi

Setelah individu/kelompok berencana untuk memenuhi kebutuhannya, maka tahapan selanjutnya adalah aksi. Niatan untuk membersihkan desa dari BAB S dilanjutkan dengan tindakan-tindakan nyata. Misalnya pemerintah desa yang merencanakan membuat peraturan desa bersih BAB S melakukan kunjungan belajar secara mandiri ke desa tetangga yang sudah melakukan strategi yang sama terlebih dulu. Setelah itu mereka berdiskusi dan menggali persoalan hidup bersih di desanya dan sanksi yang akan disepakati bila ada pelanggar. Kepala desa bersama badan permusyawaratan desa (BPD) merumuskan draf perdes<sup>9</sup> untuk kemudian diuji publik di hadapan warganya. Pembuatan perdes yang partisipatif membuat semua orang bisa jadi pengawas. Contoh yang lain adalah orang mulai mengumpulkan bahan material untuk membangun jamban sederhana. Ada pula masyarakat yang menghubungi keluarga terdekat dan membangun jamban bersama-sama. Satu jamban untuk beberapa keluarga. Inti pergerakan energi pada tahapan aksi ini adalah adanya tindakan untuk memenuhi tujuan.

Strategi praktis untuk mengubah dari niat menjadi aksi adalah adanya monitoring perkembangan secara rutin. Komitmen rencana aksi dibuat konkret, ada target perilaku, target orang yang dituju, penanggung jawab, dan jadwal yang jelas akan memudahkan proses monitoring.

Pendamping melakukan aksi pendampingan masyarakat melalui proses diskusi, interaksi dengan warga, permainan, penyuluhan, pelatihan, peninjauan ke rumah-rumah warga, advokasi ke pemerintah desa, kecamatan, bahkan kabupaten. Tergantung dari wilayah kerja pendamping tersebut.

---

<sup>9</sup> Perdes: Peraturan Desa



Fase penghambat aksi disebut dengan retrofleksi. Pada fase ini individu cenderung berkuat dengan diri sendiri. Energinya habis tanpa ada tindakan nyata, pasif, dan kaku (O'leary, 2013). Misalnya warga yang berniat membangun jamban. Saat ia merencanakan pembangunan jamban, ia menginginkan jamban ideal yang memiliki bak mandi, lantai keramik, dinding, dan atap. Anggaran yang diperlukan membengkak. Namun mereka belum memiliki dana dan tidak mencari cara untuk memenuhi keinginannya. Akhirnya orang tersebut menunda membangun jamban dan kembali buang hajat sembarangan. Contohnya lagi warga yang sudah berniat untuk buang hajat di jamban tetangga, merasa sungkan untuk meminjam terus-menerus. Namun ia juga enggan membangun jamban. Retrofleksi terjadi ketika warga terus-menerus berputar pada keengganan membangun jamban dan keengganan menumpang. Energinya habis tanpa tindakan nyata, akhirnya ia pun kembali BAB di sungai. Pada tahapan retrofleksi biasanya akan muncul banyak alasan yang menghambat aksi, termasuk penundaan. Pendamping dapat mengingatkan masyarakat tentang komitmen semula. Pelaksanaan di lapangan tidak mulus dan kompleks. Cara pokok untuk mengubah tahapan retrofleksi menjadi aksi adalah mengembalikan ke niat awal untuk kemudian bergerak memenuhi kebutuhannya.

Tahapan retrofleksi yang dialami pendamping dapat membuatnya kehilangan momen emas dalam mendampingi warga. Misalnya pendamping tersebut terus-menerus menunda pertemuan dengan kepala desa. Padahal hasil pertemuan tersebut mempengaruhi langkah selanjutnya. Warga yang semula bersemangat melakukan inovasi, motivasinya dapat berkurang karena tidak segera mendapat tanggapan dari pendamping atau pemerintah desa. Rencana-rencana tanpa implementasi adalah bentuk perilaku retrofleksi.

**Tabel 17.4 Aksi dan Retrofleksi**

Aksi	Retrofleksi
Aksi muncul saat orang/ kelompok melakukan tindakan nyata secara bertahap.	Retrofleksi terjadi saat orang/ kelompok hanya berpikir tanpa melakukan tindakan nyata, pasif, dan kaku

Tahapan retrofleksi dapat terjadi di suatu pertemuan diskusi warga. Seperti saat pendamping terjebak diskusi dengan salah seorang warga yang dominan dan melupakan keberadaan tokoh masyarakat yang sebetulnya dapat menengahi perdebatan tersebut. Tahapan retrofleksi terjadi saat pendamping berkuat dengan pikirannya sendiri. Untuk menghindari hal tersebut, pendamping dapat melibatkan lebih banyak warga untuk ikut aktif berdiskusi. Tabel 17.4 menampilkan penjabaran mengenai aksi dan retrofleksi.

## Kontak

Dalam siklus pengalaman Gestalt, ketika tindakan sudah dilakukan, maka tahapan selanjutnya yaitu fase kontak penuh. Kontak penuh terjadi ketika kondisi internal individu berinteraksi dengan individu/kelompok lain dan mempengaruhi aksi lingkungan di sekitarnya (Forest, 2012).

Poin dari fase kontak penuh adalah individu mengerahkan semua usahanya untuk memenuhi kebutuhan. Pada fase ini biasanya muncul berbagai ide kreatif. Misalnya ibu-ibu di desa sepakat untuk arisan jamban. Hasil arisan wajib dibelikan bahan material membangun jamban dan semua anggota arisan mengawasi. Fase kontak penuh dapat terjadi saat seorang warga bekerja sama dengan beberapa saudara yang tinggal di sekitar rumahnya untuk membangun jamban bersama. Semua biaya ditanggung rata dan kebersihan toilet dilakukan bergilir. Pemerintah

desa juga dapat melakukan kontak penuh saat meminta dana aspirasi anggota DPRD untuk membangun fasilitas air di desa. Kabupaten dapat mengundang perwakilan desa-desa ODF untuk berbagi strategi “stop BAB S” di desa-desa yang masih BAB S.

Fase kontak dapat menguatkan pihak-pihak yang semula ragu dengan efek tindakan yang dilakukan. Misalnya kepala desa cemas dengan reaksi masyarakat BAB S jika desa memiliki sanksi perdes bagi pelaku BAB S. Ia cemas warga akan menyalahkan dirinya. Rencana dan beberapa tindakan yang sudah dilakukan menjadi terhenti. Pendamping Gestalt harus jeli menangkapnya. Ia dapat segera memanggil semua anggota BPD untuk meyakinkan kepala desa bahwa perdes tersebut adalah keinginan dan kebutuhan desa. Kepala desa, BPD, tokoh masyarakat akhirnya sepakat untuk membuat perdes partisipatif yang melibatkan masyarakat yang BAB S maupun yang sudah BAB di jamban. Dari pengalaman ini diambil kesimpulan bahwa seorang pendamping Gestalt selain menyadari pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan kondisi internal pribadinya sendiri, juga dituntut menyadari kondisi internal masyarakat dampingan dan lingkungannya. Ia hendaknya juga mengetahui cara-cara untuk merespon reaksi yang muncul. Hal ini tentu membutuhkan *trial and error* dan kreativitas.

Tahapan yang paling membahagiakan pendamping adalah ketika masyarakat dampungannya berada pada fase kontak penuh. Pendamping sudah mencapai tahapan puas/*satisfaction* bila masyarakat dampungannya sudah merasa membutuhkan dan mengerahkan semua energinya untuk mencapai tujuan bersama.

Hambatan menuju fase kontak penuh disebut dengan defleksi. Pada tahapan ini individu/kelompok memisahkan diri dari orang lain dan lingkungan sekitar. Proses penolakan ini terjadi ketika orang menghindari kontak langsung (Prawitasari, 2006). Misalnya kepala desa yang menolak

untuk membahas tindakan stop orang BAB S. Ia selalu menghindari topik BAB S karena ada satu RT di wilayahnya yang masih BAB di sungai. Warga tersebut menolak membangun jamban karena mereka tinggal di tanah desa yang sewaktu-waktu bisa digusur. Namun jika digusur mereka minta ganti rugi. Mereka juga tidak mau menumpang jamban tetangga karena rumah mereka lebih dekat ke sungai. Kepala desa dan pemerintah desa belum memiliki cara untuk menghadapi situasi kompleks tersebut, akhirnya aparat desa apatis terhadap kelakuan warganya yang masih BAB S. Setiap kali ditanyai warga yang pro BAB sehat atau pendamping LSM, bahkan didatangi pihak kecamatan, kepala desa dan pemerintah desa selalu mengelak. Hal ini tentu menyulitkan dan menghambat proses yang lain.

Pendamping juga dapat mengalami tahapan defleksi. Saat dirinya menilai kemajuan wilayah dampungannya masih tertinggal, ia menghindari topik tersebut saat rapat. Pendamping malah justru memilih fokus pada hal lain. Cara untuk menghindari tahapan defleksi, pendamping dapat berdiskusi dengan teman atau ahli lain untuk diskusi tentang kesulitannya dan mencari solusi.

Defleksi dapat dialami masyarakat yang memiliki prioritas pembangunan yang berbeda-beda. Misalnya isu desa sehat belum “seksi” di mata pemerintah desa. Para pengambil keputusan seolah mengabaikan tindakan yang sudah dilakukan sebagian warganya agar desa menjadi bersih. Energi pun terpecah. Setiap tahun, pembangunan desa hanya berkisar pembangunan-pembangunan fisik seperti pengerasan jalan, gorong-gorong dan talud.

Beberapa literatur yang dibaca penulis menyatukan konsep aksi dan kontak penuh. Pada dasarnya inti pergerakan energi pada tahapan aksi atau kontak ini adalah adanya tindakan untuk mencapai tujuan. Tindakan dapat muncul dari diri sendiri, interaksi dengan orang lain,

Tabel 17.5 Kontak dan Defleksi

Kontak	Defleksi
Tahapan kontak muncul saat orang/ kelompok menggunakan semua sumber daya yang ia miliki untuk memenuhi suatu kebutuhan.	Tahapan defleksi terjadi saat orang/ kelompok menghindari kontak langsung dengan orang atau topik yang dianggap membebani

dan atau interaksi dengan lingkungan yang melibatkan lebih banyak orang. Rintangan yang menghalangi aksi atau kontak akan membuat energi berakumulasi tanpa ada tindakan nyata untuk mencapai tujuan. Tabel 17.5 menampilkan penjabaran mengenai kontak dan defleksi.

## Kepuasan

Tujuan yang tercapai menimbulkan kepuasan. Puas bersifat abstrak dan relatif bagi setiap individu. Bagi desa, kepuasan muncul karena sudah mampu membuat lingkungannya bersih dari BAB S. Kebahagiaan ini semakin bertambah ketika bupati mendatangi desanya dan meresmikan status desa sebagai desa ODF.

Tahapan puas pendamping sudah muncul saat warga dampungannya bersatu padu menggapai tujuan secara mandiri. Pendamping hanya menjadi pemain belakang yang tidak terlihat. Ketika dampungannya sudah puas karena mendapatkan hasil yang diinginkan, pendamping Gestalt sudah berada pada fase *withdrawal*/penarikan diri. Siap menghadapi pengalaman dan isu baru.

Hambatan tahapan kepuasan (*satisfaction*) disebut dengan tahapan *egotism*. *Egotism* terjadi ketika individu/kelompok lebih memperhatikan identitas dan batasannya sendiri (Prawitasari, 2006). Mereka terlalu asyik dengan dirinya sendiri seolah terpisah dari lingkungan konteks

**Tabel 17.6** Kepuasan dan Egotism

Kepuasan	Egotism
Merasa puas. Kepuasan dapat dicapai saat kebutuhannya terpenuhi.	<i>Egotism</i> terjadi ketika individu/kelompok lebih memperhatikan identitas dan batasannya sendiri,

yang lebih besar. Misalnya perilaku pemerintah desa yang asyik dengan peningkatan kepemilikan jamban warganya. Mereka melupakan sasaran perilaku hidup bersih sehat adalah akses jamban, bukan kepemilikan jamban. Pemerintah desa membangun jamban bagi manula dan janda tua tanpa membuat mereka merasa butuh jamban. Akibatnya manula yang belum terbiasa buang hajat di jamban tidak menggunakan jamban tersebut.

*Egotism* juga terjadi ketika desa hanya berputar pada permasalahan air untuk akses jamban. Selama masyarakat masih bisa mandi minimal 2 kali sehari dan mencuci tiap 2-3 hari, artinya daerah tersebut memiliki air bersih yang cukup, meski tidak melimpah. Apabila jamban merupakan kebutuhan, maka orang akan mencari segala cara untuk mengaksesnya, seperti halnya kebutuhan mandi. Tabel 17.6 menampilkan penjabaran mengenai kepuasan dan *egotism*.

## Withdrawl (Menarik Diri)

Fase penarikan diri (*withdrawl*) membawa individu/kelompok menuju keseimbangan baru. Pancaindera siap dengan sensasi pengalaman baru. Siklus pengalaman Gestalt pun berulang dari awal. Tentunya dengan masalah yang berbeda. Perilaku stop BAB S adalah pilar pertama dari 5 pilar STBM. Pilar selanjutnya adalah cuci tangan pakai sabun,

pengelolaan air minum, pengelolaan sampah, dan pengelolaan limbah cair. Desa yang sudah bersih dari BAB S dapat mengambil topik lain agar warga desanya mampu berperilaku hidup lebih bersih dan sehat.

Kadang kepuasan membuat kita terlena. Energi kita hanya fokus pada keberhasilan pencapaian hasil. Padahal hidup terus berjalan, dan kita tidak mungkin berhenti di satu titik sepanjang kita hidup. Ketika tujuan tercapai, ada banyak tujuan dan pengalaman lain yang menunggu. Rintangan pada tahapan penarikan diri disebut dengan *confluence*. Individu/kelompok yang berhenti pada siklus *confluence* seolah-olah sudah mencapai tujuan tertinggi hidupnya. *Confluence* dialami desa yang hanya berbangga karena wilayahnya bersih dari perilaku BAB S. Mereka lupa untuk mengintervensi munculnya PHBS lainnya. Seperti kondisi masyarakat yang sudah terbebas dari perilaku BAB S namun masih terjebak pada persoalan sampah.

Pendamping yang terjebak pada fase *confluence*, dapat berhenti membuat inovasi-inovasi baru pada pendampingannya. Rasa puas membuatnya seolah sudah mencapai kesuksesan tertinggi. Strategi untuk menghindari fase *confluence* misalnya pendamping perlu terus menerus memperbarui perkembangan informasi global dan kondisi masyarakat dampingannya. *Gap* yang muncul dapat memicu sensitivitas permasalahan baru yang menjadi isu pendampingan selanjutnya.

Beberapa literatur Gestalt menyatukan tahapan *satisfied* dan *withdrawl*. Inti dari kedua tahapan tersebut adalah tujuan sudah tercapai, dan individu/kelompok siap menghadapi siklus pengalaman baru. Pada titik ini individu/kelompok mengalami keseimbangan baru. Siklus pengalaman baru pun berputar kembali. Tabel 17.7 menampilkan penjabaran mengenai *withdrawl* dan *confluence*.

**Tabel 17.7** Withdrawl dan Confluence

Withdrawl	Confluence
Fase penarikan diri/ <i>withdrawl</i> membawa individu/kelompok menuju keseimbangan baru. Indera siap dengan sensasi pengalaman baru.	Individu/kelompok yang terhenti pada siklus <i>confluence</i> , seolah hanya berada di suatu pengalaman tertentu, tanpa mampu merasakan sensasi baru.

## PENUTUP

Tiap tahap dalam pengalaman Gestalt ini adalah proses yang kompleks. Beberapa tahapan dapat berjalan lancar. Ada pula suatu tahapan yang memerlukan waktu beberapa bulan atau bahkan tahun. Seperti halnya ada dampingan yang sudah selesai menyelesaikan siklus pengalaman Gestalnya dan menjadi desa ODF (*open defecation free*), ada pula dampingan yang sudah bertahun-tahun tetap berada dalam tahapan yang sama. Seorang fasilitator pendampingan masyarakat membutuhkan keteguhan, ketelatenan, keberanian mencoba, kreativitas, keterbukaan, dan ketulusan dalam proses pendampingannya.



## KESIMPULAN

Manusia tidak terlepas dari lingkungannya. Semuanya saling mempengaruhi Pendekatan Gestalt memandu pendamping dan masyarakat dampingan untuk berpijak pada kesadaran di sini dan saat ini. Persepsi dan pengalaman seseorang berinteraksi dengan individu lain dan lingkungan menyebabkan medan selalu berubah. Pergerakan energi yang digambarkan melalui siklus pengalaman Gestalt membantu pendamping untuk memahami tahapan yang dialami masyarakat dampingannya, maupun kondisi internalnya. Kesadaran tersebut dapat membantu pendamping untuk berpikir dan bertindak dengan lebih tepat. Pendampingan masyarakat adalah suatu hal yang kompleks. Tulisan ini memberikan salah satu ide pengalihfungsian psikoterapi Gestalt yang diciptakan untuk kebutuhan mikro, menjadi makro. Beberapa hal perlu disesuaikan. Pembaca dapat memperbanyak referensi konsep-konsep dan aplikasi psikoterapi gestalt pada buku *Gestalt Therapy Around the World* karya O'Leary 2013, *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice* karya Woldt dan Toman, atau referensi psikoterapi Gestalt lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Arip, M. A. S. M., Bakar, R. B. A., Ahmad, A. B., dan Jais, S. M. (2013). "The Development of a Group Guidance Module for Student Self-development based on Gestalt Theory." *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1310–1316. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.748>

Brown, P., dan Brown, M. (2015). "Pastoral Group Counselling at a High Security Prison in Israel: Integrating Pierre Janet's Psychological Analysis with Fritz Perls' Gestalt Therapy." *Journal of Pastoral Care dan Counseling: Advancing Theory and Professional Practice through Scholarly and Reflective Publications*, 69(1), 40–45. <https://doi.org/10.1177/1542305015572968>

Cain, D. J., dan Seeman, J. (ed.). (2002). *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice* (Ed. 1). Washington, DC: American Psychological Association.

Corsini, R. J., dan Wedding, D. (ed.). (2010). *Current Psychotherapies* (Ed. 9). Australia: Brooks/Cole, Cengage Learning.

Forrest, D. (27 Oktober 2012). *Contact Cycle*. Retrieved from <http://www.gestaltuk.com/indepth/contact-cycle> (Diakses 10 Desember 2013)

Kementerian kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Diambil dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf> (diakses 26 Januari 2017)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2014 Tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat, Pub. L. No. Nomor 3 Tahun 2014 (2014). Diambil dari [http://www.stbm-indonesia.org/files/PMK%20No.%203%20ttg%20Sanitasi%20Total%20Berbasis%20Masyarakat\\_ttd.pdf](http://www.stbm-indonesia.org/files/PMK%20No.%203%20ttg%20Sanitasi%20Total%20Berbasis%20Masyarakat_ttd.pdf) (diakses 18 Februari 2014)

Lobb, M. S., dan Amendt-Lyon, N. (2003). *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*. Vienna: Springer Vienna. Diambil dari <http://public.ebib.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=3100643>

Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques* (Ed. 1). New York, NY: Routledge.

O'Leary, E. (ed.). (2013). *Gestalt Therapy Around The World*. Chichester, West Sussex, UK ; Malden, MA: John Wiley dan Sons, Inc.

Partridge, C., dan Spoth, J. (2013, April). "Deepening Awareness: A Gestalt Approach to Coaching." *Coaching Today*, 5-9.

Prasetyo. 2013. "Jangan Anggap Enteng Urusan ke Belakang." Diambil dari <http://oase.kompas.com/read/2013/03/22/08585765/Jangan.Anggap.Enteng.Urusan.ke.Belakang> (diakses 15 Februari 2014)

Prawitasari, J. E. (2006). "Pendekatan Gestalt dalam Organisasi." *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 21, No. 4, 378-394.

Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (Ed. 5). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Simnovitch, D. E. (Agustus 2013). "Practicing Gestalt." *Coaching World*. Diambil dari <http://new-management-network.com/publications/PracticingGestalt.pdf> (diakses 7 Februari 2014)

UN Water. (2014). *Access to Sanitation*. UN Water. Diambil dari <http://www.un.org/waterforlifedecade/sanitation.shtml> (diakses 6 Januari 2014)

Unicef Indonesia (2012). *Water, Sanitation and Hygiene* (IssueBriefs). Indonesia: Unicef. Diambil dari [https://www.unicef.org/indonesia/A8-E\\_Issue\\_Brief\\_Water\\_Sanitation\\_REV.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/A8-E_Issue_Brief_Water_Sanitation_REV.pdf) (diakses 6 Januari 2014)

Unicef. (2015). *Annual Report Indonesia 2015* (Annual Report). Diambil dari [https://www.unicef.org/indonesia/UNICEF\\_Indonesia\\_Annual\\_Report\\_2015\\_EN.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/UNICEF_Indonesia_Annual_Report_2015_EN.pdf) (diakses 10 Januari 2017)

Woldt, A. L., dan Toman, S. M. (ed.). (2005). *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice*. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.

Zul/Dnl. (30 Oktober 2013). Bank Dunia: “14 % Orang Kota di RI Masih ‘BAB’ Sembarangan.” Diambil dari <http://finance.detik.com/ekonomi-bisnis/2399278/bank-dunia-14-orang-kota-di-ri-masih-bab-sembarangan> (diakses 15 Februari 2014)

PENERBIT ERLANGGA