

Konseling Gestalt: Tinjauan Konseptual atas Prinsip, Teknik, dan Relevansinya dalam Praktik Konseling

Rika Wulandari¹, Amirah Diniaty²

^{1,2}Program Studi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau

Email: rikawulandari0510@gmail.com

Informasi Artikel

Submitted : 08-05-2026

Accepted : 22-05-2026

Published : 15-06-2026

Keywords:

Gestalt Counseling

Inmates

Self-Awareness

Emotional Regulation

Community Service

Abstract

The mental health inmates is an issue that is often overlooked within Indonesia's correctional system. This group faces layered psychological pressures, including loss of freedom, social stigma, severed family relationships, and anxiety about social acceptance after release. This community service activity aims to provide counseling services based on the Gestalt approach to inmates at a correctional institution (Lapas) in Pekanbaru, Riau., as a concrete effort to support mental health, strengthen self-awareness, and build emotional regulation capacity. The activity was conducted on June 5, 2026, involving 19 participants, using a three-stage method: administration, psychoeducation, and individual one-on-one counseling sessions between student counselors and inmates. Results indicate that the Gestalt approach effectively facilitated participants' self-awareness of previously unprocessed emotional experiences, encouraged re-authoring of life narratives from stigma toward dignified acceptance, and identified internal strengths rooted in family support and spirituality as foundations of resilience. These findings affirm the relevance of Gestalt counseling as a responsive and dignified psychological intervention for incarcerated populations, while opening space for the development of similar programs on a sustained basis within Indonesian correctional settings.

Abstrak

Kesehatan mental narapidana merupakan isu yang kerap terabaikan dalam sistem pemasyarakatan Indonesia. Kelompok ini menghadapi tekanan psikologis berlapis, meliputi kehilangan kebebasan, stigma sosial, terputusnya relasi keluarga, serta kecemasan terhadap penerimaan lingkungan pasca bebas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan layanan konseling berbasis pendekatan Gestalt kepada warga binaan di salah satu Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) di Pekanbaru, Riau, sebagai upaya mendukung kesehatan mental, memperkuat kesadaran diri, dan membangun kapasitas regulasi emosi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 05 Juni 2026 dengan melibatkan 19 peserta, menggunakan metode tiga tahap: administrasi, psikoedukasi, dan sesi konseling individual satu-satu antara mahasiswa konselor dengan narapidana. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan Gestalt efektif dalam memfasilitasi proses kesadaran diri (awareness) peserta terhadap pengalaman emosional yang selama ini tidak terproses, mendorong re-authoring narasi hidup dari stigma menuju penerimaan bermartabat, serta mengidentifikasi sumber kekuatan internal berupa dukungan keluarga dan spiritualitas sebagai fondasi resiliensi. Temuan ini menegaskan relevansi konseling Gestalt sebagai intervensi psikologis yang responsif dan bermartabat untuk populasi narapidana, sekaligus membuka ruang bagi pengembangan program serupa secara berkelanjutan di lingkungan pemasyarakatan Indonesia.

Kata Kunci: Konseling Gestalt, Narapidana, Kesadaran Diri, Regulasi Emosi, Pengabdian Kepada Masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu prioritas pembangunan manusia yang diakui secara global. World Health Organization (WHO, 2022) mencatat bahwa lebih dari 970 juta orang hidup dengan gangguan mental, sementara akses terhadap intervensi yang efektif tetap sangat terbatas terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Data Riskesdas (2018) memperkuat urgensi ini dengan mencatat prevalensi gangguan emosional sebesar 9,8% pada populasi Indonesia usia di atas 15 tahun, sebuah angka yang menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental bukan lagi isu pinggiran, melainkan tantangan kesehatan masyarakat yang nyata dan mendesak. (Riskesdas, 2018)

Di antara kelompok populasi yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental namun paling sedikit mendapatkan akses layanan, narapidana menempati posisi yang sangat kritis. Narapidana di salah satu Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) di Pekanbaru, yang menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini, menghadapi tekanan psikologis yang berlapis dan kompleks. Kondisi ini sering kali diperparah oleh pengalaman traumatik sebelum maupun selama masa penahanan yang apabila tidak ditangani dapat membentuk pola distres emosional yang menetap (Favril et al., 2024). Mereka tidak hanya menanggung konsekuensi hukum dari tindak pidana yang dituduhkan, tetapi juga mengalami kehilangan kebebasan, terputusnya relasi dengan keluarga, stigma sosial yang berat, serta ketidakpastian tentang masa depan pasca bebas. Kondisi ini menciptakan akumulasi distres emosional yang apabila tidak ditangani secara tepat, berpotensi menghambat proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial mereka.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan sebelum kegiatan, ditemukan bahwa sebagian besar warga binaan di lapas tersebut menghadapi permasalahan psikologis yang serupa: kesulitan menerima kondisi yang dialami (*acceptance*), kecemasan terhadap penilaian sosial dan penerimaan lingkungan setelah bebas, lemahnya sistem dukungan emosional di dalam lapas, serta terbatasnya ruang untuk mengekspresikan dan memproses perasaan secara sehat. Salah satu warga binaan, misalnya, mengungkapkan bahwa kekhawatiran terbesarnya bukanlah masa tahanan yang dijalani, melainkan pertanyaan yang terus berulang dalam pikirannya: "*apakah saya masih bisa diterima orang-orang di lingkungan saya?*" sebuah ekspresi kecemasan antisipatif yang menggambarkan betapa beratnya beban psikologis yang mereka tanggung setiap harinya.

Permasalahan ini membutuhkan pendekatan intervensi yang mampu menyentuh kedalaman pengalaman subjektif, bukan sekadar memberikan informasi atau nasihat. Konseling Gestalt, yang dikembangkan oleh Fritz Perls pada pertengahan abad ke-20, menawarkan kerangka terapeutik yang menekankan kesadaran (*awareness*), pengalaman saat ini (*here-and-now*), dan tanggung jawab pribadi dalam proses perubahan psikologis (Crocker, 2019). Studi kasus klinis pada penanganan gangguan mental umum (*common mental disorders*) menunjukkan bahwa terapi Gestalt dapat diterapkan secara efektif, termasuk pada kasus kecemasan dan depresi, dengan hasil yang bervariasi tergantung tingkat integrasi struktur kepribadian klien (Kaisler et al., 2023). Berbeda dari pendekatan behavioral maupun kognitif-behavioral yang dominan, Gestalt berpijak pada tradisi eksistensial-fenomenologis dengan menekankan pengalaman langsung (*here and now*), kesadaran holistik (*awareness*), dan tanggung jawab pribadi sebagai inti dari proses perubahan (Crocker, 2019)

Pendekatan ini menempatkan klien sebagai agen aktif yang mampu menemukan kebijaksanaannya sendiri, yakni sebuah posisi yang sangat bermakna bagi individu yang selama ini kehilangan kendali atas hidupnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan layanan konseling berbasis pendekatan Gestalt kepada warga binaan Lapas di Pekanbaru, sebagai upaya konkret untuk mendukung kesehatan mental, memperkuat kesadaran diri, dan membangun kapasitas regulasi emosi kelompok mitra yang selama ini kurang terjangkau oleh layanan psikologis yang memadai.

2. PELAKSAAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di salah satu Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Pekanbaru pada tanggal 05 Juni 2026. Mitra kegiatan adalah narapidana yang sedang menjalani masa pidana, dengan jumlah peserta sebanyak 19 orang yang dipilih secara purposif berdasarkan kesediaan dan kesesuaian kondisi psikologis untuk mengikuti proses konseling. Proses konseling dilakukan secara individual, di mana setiap narapidana didampingi oleh satu mahasiswa konselor secara langsung.

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan utama. Pertama, Tahap Persiapan (Administrasi), yang mencakup kegiatan koordinasi dengan pihak Lapas terkait perizinan, pendataan peserta, serta pengkondisian lingkungan konseling agar tercipta suasana yang aman dan kondusif bagi berlangsungnya proses konseling.

Kedua, Tahap Pelaksanaan, yang dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama adalah pemberian materi atau psikoedukasi kepada seluruh peserta, yang bertujuan membangun pemahaman awal mengenai kesehatan mental, serta pentingnya kesadaran diri (*awareness*) dan regulasi emosi. Sesi kedua adalah pelaksanaan konseling individual, di mana setiap mahasiswa melakukan sesi konseling secara langsung dengan satu narapidana menggunakan pendekatan dan teknik Gestalt, termasuk eksplorasi perasaan *here and now* serta penguatan tanggung jawab pribadi.

Ketiga, Tahap Evaluasi, yang dilakukan melalui refleksi verbatim sesi konseling untuk menilai perubahan kesadaran diri, regulasi emosi, serta kemampuan penerimaan diri peserta pasca intervensi. Data evaluasi dianalisis secara kualitatif deskriptif untuk menggambarkan dampak dan keberhasilan kegiatan pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Jalannya Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 05 Juni 2026 di salah satu Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Pekanbaru, Riau, dan diikuti oleh 19 narapidana. Kegiatan berjalan dalam tiga tahap yang berurutan. Pada tahap administrasi, panitia melakukan pendataan peserta, pembagian pasangan konselor-klien, serta pengkondisian ruang agar tercipta suasana yang aman dan mendukung keterbukaan. Tahap ini penting untuk membangun kepercayaan awal sebelum proses konseling berlangsung, mengingat populasi narapidana memiliki kecenderungan defensif terhadap interaksi dengan pihak luar (Corey, 2021).

Tahap selanjutnya adalah psikoedukasi, yang disampaikan kepada seluruh peserta secara bersama-sama. Materi mencakup pengenalan konsep kesehatan mental, regulasi emosi, serta prinsip dasar pendekatan Gestalt seperti kesadaran diri (awareness), here and now, dan tanggung jawab pribadi. Psikoedukasi ini berfungsi sebagai priming kognitif, mempersiapkan peserta agar lebih terbuka dan reseptif ketika memasuki sesi konseling individual. Peserta menunjukkan respons positif selama sesi ini, yang terlihat dari antusiasme dalam menyimak dan beberapa peserta secara spontan mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi mereka.

Tahap terakhir adalah sesi konseling individual, di mana setiap mahasiswa melakukan konseling satu-satu dengan seorang narapidana menggunakan pendekatan Gestalt. Sesi ini menjadi inti dari kegiatan pengabdian dan menghasilkan data verbatim yang kaya untuk dianalisis.

Hasil Kegiatan: Temuan dari Verbatim Konseling

Berdasarkan analisis verbatim sesi konseling individual yang dilakukan, ditemukan beberapa tema utama yang mencerminkan kondisi psikologis peserta serta proses perubahan yang terjadi selama sesi berlangsung.

a. Kesulitan Penyesuaian Diri dan Hambatan Kontak

Peserta mengungkapkan bahwa proses adaptasi di lapas mencakup tiga dimensi utama, yaitu adaptasi lingkungan fisik, adaptasi sosial dengan penghuni lain, dan adaptasi internal atau penerimaan hati. Dari ketiga dimensi tersebut, peserta mengidentifikasi penerimaan hati sebagai yang paling berat untuk dijalani:

"hati tentu saja. Bagaimana saya harus ikhlas menerima semuanya... Awal-awal sangat sulit menerimanya."

Hambatan terbesar yang dirasakan adalah kekhawatiran terhadap penerimaan sosial pasca bebas. Peserta menyatakan kerap mempertanyakan apakah dirinya masih akan diterima oleh lingkungan setelah keluar dari lapas, sebuah bentuk kecemasan antisipatif yang mengganggu fungsi adaptif sehari-hari.

Dalam sesi konseling, terungkap bahwa peserta memilih untuk sangat menutup diri dari sesama penghuni lapas dan hanya mempercayai suami sebagai satu-satunya tempat bercerita. Pola ini bukan merupakan respons situasional, melainkan telah terbentuk sejak lama:

"dari setelah saya dan suami menikah, saya memang sudah memutuskan untuk menutup dari lingkungan saya."

b. Sumber Kekuatan dan Transformasi Makna

Meskipun menghadapi tekanan psikologis yang berat, peserta menunjukkan kapasitas resiliensi yang signifikan, terutama bersumber dari keluarga dan spiritualitas. Peserta secara konsisten mengaitkan ketahanannya dengan kehadiran anak-anak, dukungan suami, dan kedekatan dengan Tuhan melalui ibadah. Lebih dari itu, peserta mampu memaknai ulang pengalamannya sebagai bentuk teguran ilahi yang justru membawa pertumbuhan:

"Mungkin ini jalan Allah, teguran Allah untuk saya agar lebih mengingat ke dia, tidak berfokus kepada karir saja. Jadi saya disini sering tahajud, ibadahnya teratur."

c. Orientasi Masa Depan yang Konstruktif

Menjelang akhir sesi, peserta mampu mengartikulasikan harapan yang konkret dan bernilai: bertemu keluarga, membangun usaha, menemani anak yang berkuliah di luar kota. Peserta juga merefleksikan nilai-nilai hidup yang ingin diwariskan kepada anak-anaknya, termasuk pentingnya tidak meninggalkan ibadah, bekerja dengan integritas, dan memiliki prinsip hidup yang kuat.

Tabel. 1 Data hasil evaluasi kegiatan konseling gestalt

| No | Aspek Evaluasi | Temuan selama Sesi Konseling | Bukti Verbatim | Indikator |
|----|------------------------------------|---|---|---|
| 1 | Kesadaran Diri (Awareness) | Peserta mampu mengartikulasikan pengalaman emosional terdalam yang selama ini tidak terungkap, termasuk kesulitan menerima perubahan status sosial secara drastis | "Awal-awal sangat sulit menerimanya. Namun seiring waktu saya coba terus untuk tetap ikhlas dan mungkin ini jalan Allah" | Peserta mampu menamai dan mengekspresikan emosi secara verbal dalam sesi |
| 2 | Regulasi Emosi | Peserta mengidentifikasi strategi regulasi emosi yang telah dimiliki secara alami dan mampu mengartikulasikannya secara sadar selama sesi | "hal-hal itu yang membuat saya kuat di sini untuk menjalani hari-hari saya" | Peserta menyadari strategi koping yang sudah dimiliki dan memahami fungsinya |
| 3 | Penerimaan Diri (Self-Acceptance) | Peserta menunjukkan proses pemaknaan ulang kondisi saat ini sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membawa pertumbuhan spiritual | "Mungkin ini jalan Allah, teguran Allah untuk saya agar lebih mengingat ke dia, tidak berfokus kepada karir saja" | Terjadi re-authoring narasi dari stigma menuju penerimaan bermartabat |
| 4 | Tanggung Jawab Pribadi | Peserta secara penuh mengambil tanggung jawab atas pilihannya tanpa menyimpan dendam atau menyalahkan pihak lain | "tidak, sedikit pun tidak pernah terlintas di benak saya untuk balas dendam. Saya merasa ini sudah menjadi tanggung jawab saya dalam karir yang saya pilih" | Peserta menunjukkan personal responsibility yang matang |
| 5 | Identifikasi Sistem Dukungan | Peserta mampu mengenali dan menegaskan sumber dukungan utamanya serta memahami fungsinya bagi resiliensi diri | "membantu saya bertahan yaitu tentu anak-anak saya. Mereka yang membuat saya kuat... keluarga saya itu rukun jadi mereka bisa tempat saya bersandar" | Peserta mengidentifikasi sistem dukungan secara eksplisit sebagai sumber kekuatan |
| 6 | Hambatan Kontak (Contact Boundary) | Peserta menunjukkan pola retrofleksi yang telah berlangsung lama memendam perasaan dan menutup diri dari lingkungan sosial di lapas | "kalau gak bisa ketemu suami saya memilih memendam" | Peserta mulai menyadari pola hambatan kontaknya meskipun perubahan memerlukan proses lanjutan |
| 7 | Orientasi Masa Depan | Peserta mampu merumuskan harapan yang konkret, realistis, dan bermakna untuk kehidupan pasca bebas | "tentu paling pertama itu, saya ingin bertemu dengan anak-anak dan suami... Selain itu jika Allah beri jalan, saya ingin buat usaha kecil-kecilan" | Peserta menunjukkan orientasi harapan yang konstruktif |
| 8 | Internalisasi Nilai Hidup | Peserta mampu mengartikulasikan nilai-nilai hidup yang bermakna sebagai hasil refleksi mendalam atas pengalamannya selama sesi | "saya ingin mengajarkan pada mereka yang paling utama jangan meninggalkan TUHAN dan ibadah... harus punya prinsip hidup, dan ikhlas menjalani apa yang sedang mereka lakukan" | Peserta melakukan integrasi pengalaman menjadi kebijaksanaan hidup yang siap diwariskan |

Pembahasan: Proses Terapeutik Gestalt dalam Sesi Konseling

a. Awareness sebagai Titik Awal Perubahan

Salah satu temuan paling signifikan dari verbatim adalah momen ketika peserta menangis saat bercerita tentang anak dan suaminya, yang kemudian direspons oleh konselor dengan pertanyaan eksplorasi makna tentang arti "rumah". Momen ini mencerminkan apa yang dalam teori Gestalt disebut sebagai organismic self-regulation, yaitu kondisi di mana organisme secara alami menunjukkan apa yang paling dibutuhkannya ketika hambatan terhadap kesadaran mulai berkurang (Crocker, 2019)

Salah satu prinsip dasar Gestalt menegaskan bahwa proses kesadaran itu sendiri bersifat menyembuhkan (*awareness itself is curative*), sebuah proposisi yang terkonfirmasi secara langsung dalam sesi ini (Mann, 2021). Ketika peserta akhirnya mampu mengungkapkan bahwa keluarga adalah segalanya dan bahwa "rumah bukan sekadar tempat, melainkan orang-orang yang saling memberi kenyamanan", terjadi pelepasan emosional yang terlihat dari ekspresi verbal maupun nonverbal. Peserta melaporkan perasaan yang lebih tenang setelah berhasil mengartikulasikan makna ini yang konsisten dengan pandangan Gestalt kontemporer bahwa pemrosesan emosi melalui kesadaran tubuh (*embodied awareness*) berperan dalam regulasi psikofisiologis individu (Cannavò et al., 2026)

b. Hambatan Kontak: Retrofleksi dan Penutupan Diri

Pola penutupan diri yang konsisten dari peserta hanya bercerita kepada suami dan memilih memendam perasaan jika suami tidak merupakan manifestasi dari hambatan kontak yang dalam Gestalt dikenal sebagai retrofleksi, yaitu kondisi di mana energi yang seharusnya diarahkan keluar (kepada lingkungan) justru dibalikkan ke dalam diri sendiri (Joyce & Sills, 2018). Peserta secara eksplisit menyatakan: "kalau gak bisa ketemu suami saya memilih memendam."

Hambatan kontak ini dapat dipahami sebagai strategi adaptif yang terbentuk dalam konteks lingkungan lapas yang penuh ketidakpastian relasional, di mana dinamika kekuasaan antar penghuni (ada yang merasa superior karena jabatan terdahulu) menciptakan kondisi yang tidak aman untuk keterbukaan emosional. Meskipun demikian, dalam jangka panjang, retrofleksi yang tidak terselesaikan berpotensi menghambat proses kontak autentik yang diperlukan untuk pertumbuhan psikologis (Joyce & Sills, 2018)

c. Integrasi Spiritual sebagai Sumber Kontak Transendental

Dimensi yang paling menonjol dan unik dalam verbatim ini adalah peran spiritualitas sebagai sumber kekuatan utama peserta. Peserta menggunakan metafora "kita ini pemain filmnya, sutradaranya Tuhan" secara berulang, yang mencerminkan sebuah kerangka makna (*meaning framework*) yang koheren dan telah terinternalisasi dengan kuat. Ibadah, seperti sholat, tahajud, membaca Al-Quran yang berfungsi bukan hanya sebagai ritual keagamaan, melainkan sebagai teknik regulasi emosi yang efektif dan sebagai bentuk kontak transendental yang memberikan rasa keterhubungan di tengah isolasi fisik lapas.

Dalam perspektif Gestalt kontemporer yang telah berevolusi melalui integrasi dengan pendekatan berbasis *mindfulness* (Brownell, 2016), praktik spiritual yang dilakukan peserta memiliki resonansi yang kuat dengan prinsip *awareness* tanpa penilaian terhadap pengalaman saat ini. Aktivitas ibadah yang teratur dan penuh kesadaran secara fungsional setara dengan praktik *mindfulness* yang terbukti dengan temuan bahwa pemrosesan emosi melalui kesadaran (*awareness*), sejalan dengan kajian terkini bahwa kesadaran (*awareness*) merupakan salah satu komponen penting dalam berbagai model regulasi emosi yang membantu individu mengelola pengalaman afektifnya (Martínez-Priego et al., 2024)

d. Re-authoring Narasi: Dari Kejatuhan Menuju Pertumbuhan

Salah satu capaian terapeutik terpenting dalam sesi ini adalah kemampuan peserta untuk melakukan re-authoring narasi hidupnya secara spontan. Peserta yang semula diidentifikasi sebagai mantan ASN yang terjerat kasus korupsi, ialah sebuah narasi yang sarat stigma yang berhasil membangun narasi alternatif yang bermartabat: seorang ibu yang justru menjadi lebih dekat dengan Tuhan, lebih menghargai keluarga, dan memiliki pelajaran berharga untuk diwariskan kepada anak-anaknya.

Proses ini selaras dengan konsep *personal responsibility* dalam Gestalt, di mana klien didorong untuk mengambil kepemilikan atas pengalamannya bukan sebagai korban semata, melainkan sebagai agen yang aktif memaknai dan merespons situasi hidupnya (Yontef & Jacobs, 2019). Pernyataan peserta "*Saya merasa ini sudah menjadi tanggung jawab saya dalam karir yang saya pilih*" ini merupakan ekspresi paling konkret dari pencapaian terapeutik ini.

e. Efektivitas Pendekatan Dialogis dalam Konteks Lapas

Secara keseluruhan, sesi konseling ini mendemonstrasikan efektivitas relasi terapeutik dialogis yang oleh Buber disebut sebagai relasi I-Thou yakni pertemuan autentik antara dua subjek yang saling hadir secara penuh (Jacobs, 2019). Konselor yang hadir dengan empati, tidak menghakimi, dan memberi ruang bagi peserta untuk membangun narasinya sendiri, menciptakan kondisi yang memungkinkan peserta membuka lapisan-lapisan pengalaman emosional yang dalam. Kehadiran terapeutik yang autentik, empatik, dan nonjudgmental memungkinkan terbentuknya relasi yang aman antara konselor dan peserta, yang selanjutnya mendukung proses eksplorasi diri secara lebih terbuka (Steindl et al., 2023). Relasi yang demikian juga berkontribusi terhadap berkembangnya *epistemic trust*, yaitu kepercayaan individu bahwa informasi yang diterimanya relevan dan dapat digunakan untuk memahami dirinya maupun lingkungannya secara lebih adaptif (Fisher et al., 2023).

Hal ini konsisten dengan kajian ilmiah kontemporer yang menunjukkan bahwa keberhasilan terapi Gestalt erat kaitannya dengan kualitas relasi terapeutik yang autentik, di samping teknik itu sendiri (Philippon, 2019). Dalam konteks populasi narapidana yang kerap mengalami dehumanisasi dalam sistem, relasi dialogis Gestalt menjadi intervensi yang tidak hanya terapeutik tetapi juga restoratif secara psikologis.

4. PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di salah satu Lapas Pekanbaru pada tanggal 05 Juni 2026 menunjukkan bahwa konseling berbasis pendekatan Gestalt dapat diimplementasikan secara efektif dalam konteks lembaga pemasyarakatan dan memberikan dampak psikologis yang bermakna bagi peserta. Pertama, proses konseling berhasil memfasilitasi peningkatan awareness peserta terhadap pengalaman emosional yang selama ini tersimpan dan belum terproses, seperti kecemasan antisipatif terhadap penerimaan sosial dan grief atas kehilangan peran sosial sebelumnya. Selaras dengan prinsip bahwa awareness itself is curative (Mann, 2021), peningkatan kesadaran ini secara langsung berkontribusi pada perasaan lega dan lebih tenang yang dilaporkan peserta setelah sesi berlangsung. Kedua, sesi konseling berhasil mengidentifikasi dan memperkuat sumber kekuatan internal peserta. Dukungan keluarga terutama suami dan anak-anak, serta spiritualitas yang kuat terbukti menjadi fondasi resiliensi yang paling signifikan. Temuan ini relevan dengan prinsip organismic self-regulation dalam Gestalt, yang meyakini bahwa individu secara inheren memiliki kapasitas untuk tumbuh ketika hambatan terhadap kesadaran mulai berkurang. Ketiga, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan dialogis Gestalt yang menempatkan narapidana bukan sebagai objek intervensi melainkan sebagai subjek aktif yang bermartabat sangat sesuai untuk populasi yang kerap mengalami dehumanisasi dalam sistem. Relasi terapeutik yang autentik dan tidak menghakimi terbukti mampu membuka ruang bagi peserta untuk melakukan re-authoring narasi hidupnya secara konstruktif. Berdasarkan hasil kegiatan ini, direkomendasikan agar program konseling berbasis Gestalt dapat dikembangkan menjadi program yang berkelanjutan dan terstruktur di lingkungan Lapas Kelas IIA Pekanbaru, serta dapat dijadikan model replikasi untuk lembaga pemasyarakatan lainnya di Indonesia. Kolaborasi antara perguruan tinggi, khususnya program studi psikologi, dengan pihak lapas perlu terus diperkuat sebagai wujud nyata kontribusi akademik terhadap penanganan isu kesehatan mental populasi yang selama ini paling sedikit terjangkau layanan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Brownell, P. (2016). *Gestalt therapy for addictive and self-medicating behaviors*. Springer Publishing Company.
- Cannavò, M., Davì, D., & Cervellione, B. (2026). Gestalt therapy and somatic symptom disorder: Clinical reflections on embodiment, contact, and relational field. *The Journal of Humanistic Counseling*, 65(S1), S58–S66. <https://doi.org/10.1002/johc.70025>
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Crocker, S. (2019). *A unified theory BT - Handbook for theory, research, and practice in Gestalt therapy* (P. Brownell (ed.); 2nd ed., pp. 157–182). Cambridge Scholars Publishing.
- Favril, L., Rich, J. D., Hard, J., & Fazel, S. (2024). Mental and physical health morbidity among people in prisons: An umbrella review. *The Lancet Public Health*, 9(4), e250–e260. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00023-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00023-9)
- Fisher, S., Fonagy, P., Wiseman, H., & Zilcha-Mano, S. (2023). “I see you as recognizing me; therefore, I trust you”: Operationalizing epistemic trust in psychotherapy. *Psychotherapy*, 60(4), 560–572. <https://doi.org/10.1037/pst0000501>
- Jacobs, L. (2019). *Relationality and relational process in Gestalt therapy BT - Handbook for theory, research, and practice in Gestalt therapy* (P. Brownell (ed.); 2nd ed., pp. 203–219). Cambridge Scholars Publishing.
- Joyce, P., & Sills, C. (2018). *Skills in Gestalt counselling & psychotherapy* (4th ed.). SAGE Publications.
- Kaisler, R. E., Fede, M., Diltsch, U., Probst, T., & Schaffler, Y. (2023). Common mental disorders in Gestalt therapy treatment: A multiple case study comparing patients with moderate and low integrated personality structures. *Frontiers in Psychology*, 14, 1304726. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1304726>
- Mann, D. (2021). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques* (2nd ed.). Routledge.
- Martínez-Priego, C., Poveda García-Noblejas, B., & Roca, P. (2024). Strategies and goals in Emotion Regulation models: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1425465. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425465>

- Philippson, P. (2019). *The implications of scientific findings BT - Handbook for theory, research, and practice in Gestalt therapy* (P. Brownell (ed.); 2nd ed., pp. 356–364). Cambridge Scholars Publishing.
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Steindl, S. R., Matos, M., & Dimaggio, G. (2023). The interplay between therapeutic relationship and therapeutic technique: The whole is more than the sum of its parts. *Journal of Clinical Psychology, 79*(7), 1686–1692. <https://doi.org/10.1002/jclp.23519>
- WHO. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Yontef, G., & Jacobs, L. (2019). *Gestalt therapy BT - Current psychotherapies* (D. Wedding & R. J. Corsini (eds.); 11th ed., pp. 287–328). Cengage Learning.