

Research Article

The Effectiveness of Gestalt Counseling in Increasing Students' Self-Confidence

Robbi Asri

Universitas Negeri Padang

E-mail: robbiasri325@gmail.com

Herman Nirwana

Universitas Negeri Padang

E-mail: herman.talawi@gmail.com

Mudjiran

Universitas Negeri Padang

E-mail: mudjiran.unp@gmail.com

Yeni Karneli

Universitas Negeri Padang

E-mail: yenikarneli@fip.unp.ac.id

Rendy Amora

Universitas Negeri Padang

E-mail: rendyamora@adzkia.ac.id

Copyright © 2024 by Authors, Published by Manajia: Journal of Education and Management.

Received : February 15, 2023

Revised : March 28, 2023

Accepted : April 15, 2024

Available online : April 30, 2024

How to Cite: Robbi Asri, Herman Nirwana, Mudjiran, Yeni Karneli, & Rendy Amora. (2024). The Effectiveness of Gestalt Counseling in Increasing Students' Self-Confidence. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(2), 13-27. <https://doi.org/10.58355/manajia.v2i2.36>

Abstract. This article discusses the effectiveness of gestalt counseling in increasing students' self-confidence, where we know that currently students have low self-confidence, such as students who are afraid to come forward to answer questions because their classmates like to make fun of students' writing, making students afraid to express their opinions and ask. Everyone actually has problems with this term. There are people who feel they have lost self-confidence in almost all areas of their life. Maybe it's related to self-crisis, depression, loss of control, feeling helpless to look at the bright side of the future, and so on. There are also people who feel they are not yet confident/confident in what they are doing or what they are pursuing. There are also people who feel less confident when facing certain situations or circumstances. These problems that occur need to be resolved so that

they do not interfere with daily life. This article also discusses Gestalt counseling as a strategy for increasing students' self-confidence. The method used is a literature review with critical analysis of research being conducted on a specific topic.

Keywords : Self-Confidence, Gestalt Counseling, Student.

Abstrak. Artikel ini membahas tentang efektivitas konseling gestalt dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, dimana kita ketahui pada saat ini siswa yang mempunyai sikap kepercayaan diri rendah, seperti siswa takut maju kedepan untuk menjawab soal karena teman dikelasnya suka mengejek tulisan siswa membuat siswa tersebut takut mengeluarkan pendapat dan bertanya. Semua orang sebenarnya punya masalah dengan istilah yang satu ini. Ada orang yang merasa telah kehilangan rasa percaya diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya. Mungkin terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lainlain. ada juga orang yang merasa belum pede/percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya. Ada juga orang yang merasa kurang percaya diri ketika menghadapi situasi atau keadaan tertentu. Permasalahan yang terjadi ini perlu di atasi sehingga tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Artikel ini juga membahas tentang konseling Gestalt sebagai strategi dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Metode yang digunakan ialah literature review dengan analisa kritis dari penelitian yang sedang dilakukan terhadap topik khusus

Kata Kunci : Percaya Diri, Konseling Gestalt, Siswa.

PENDAHULUAN

Masalah kepercayaan diri pada individu menjadi prioritas yang harus dibangun. Individu yang tak memiliki hambatan pun biasanya memiliki rasa kurang percaya diri. Apalagi pada individu yang memiliki kekurangan fisik dan mental. Menurut Perry (2005:1) kepercayaan diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan. Ciri individu yang percaya diri adalah lebih fokus pada apa yang bisa dilakukan dan hasil positif yang akan diraih, bukan apa yang tidak bisa dilakukan dan apa yang mungkin salah. Menurut Al Uqshari (2005) percaya diri adalah salah satu kunci kesuksesan hidup individu. Karena tanpa adanya rasa percaya diri, individu tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan orang lain. Di samping itu, tanpa adanya rasa percaya diri, individu niscaya tidak akan bisa mencapai keinginan yang diidam-idamkan. Karena pada prinsipnya rasa percaya diri secara alami bisa memberikan individu efektifitas kerja, kesehatan lahir batin, kecerdasan, keberanian, daya kreatifitas, jiwa petualang, kemampuan mengambil keputusan yang tepat, kontrol diri, kematangan etika, rendah hati, toleran, rasa puas dalam diri maupun jiwa, serta ketenangan jiwa.

Semua orang sebenarnya punya masalah dengan istilah yang satu ini. Ada

orang yang merasa telah kehilangan rasa percaya diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya. Mungkin terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lainlain. ada juga orang yang merasa belum pede/percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya. Ada juga orang yang merasa kurang percaya diri ketika menghadapi situasi atau keadaan tertentu.

Menurut Goleman (2013) bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Anak-anak yang memiliki rasa percaya diri tinggi merupakan pribadi yang bisa dan mau belajar, serta berperilaku positif dalam berhubungan dengan orang lain bahkan orang dewasa sekalipun. Semua orang pada dasarnya percaya diri akan tetapi yang selalu menjadi kendala disini bagaimana cara mengeluarkan kepercayaan diri yang ada dalam diri kita, contoh kasusnya terdapat siswa yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Self confidence (Rasa percaya diri) rasa percaya atau kepercayaan diri adalah bagian yang tidak terpisahkan dari pengarahannya karena orang harus bisa mempercayai dirinya sendiri sebelum bisa mengarahkan kehidupannya.

Orang yang mencari layanan konseling, karena meragukan kemampuan, persepsi, motivasi, dan penilaiannya. Kurang kepercayaan diri, mungkin mereka diajari oleh orang tuannya dan orang lain dengan cara yang salah atau mereka diperlakukan dengan overprotective (terlalu dikekang) sehingga mereka hanya memiliki kesempatan yang sedikit untuk menguji diri mereka sendiri dan memperkuat kepercayaan dirinya. Permasalahan, orang yang memiliki rasa kurang percaya diri akan memiliki sifat sebagai berikut : Biasanya siswa tidak memiliki keyakinan pada diri sendiri atau meragukan salah satu area. Contoh kemampuan mereka untuk memasuki hubungan intim.

Dalam beberapa kasus, biasanya mereka mengalami frustrasi karena mereka sering kali mengetahui apa yang mereka inginkan tetapi memiliki kekurangan kepercayaan diri untuk mengejar atau mempergunakan kemampuan itu. Siswa mengalami kesulitan dalam membuat keputusan. Karena mereka meragukan dirinya sendiri, mereka mungkin menolak atau menunda waktu untuk membuat keputusan. Dalam kasus seperti itu, kebutuhan mereka yang penting mungkin tidak akan terpenuhi. Frustrasi dan kecemasan meningkat baik dalam dirinya mampu orang lain yang terlibat dalam pembuatan keputusan Peserta didik yang berkeinginan untuk sukses itu dalam pendidikan mampu mengembangkan potensi akademiknya maupun non akademiknya di sekolah.

Dengan rasa percaya diri siswa akan bisa menunjukkan prestasi di sekolahnya tanpa adanya rasa minder dengan keahlian yang dimiliki pada dirinya karena keahlian yang dimiliki seseorang merupakan sanga. Buat kita yang sangat penting bagi di kehidupan seseorang ketika seseorang percaya, yakin terhadap kemampuan yang ia alami maka diri akan merasa mampu untuk melakukan suatu hal. Kepercayaan yang tinggi yang dimiliki seseorang akan membuat dirinya termotivasi untuk berusaha mencapai tujuannya dan tingkat kesuksesan dalam suatu bidang itu akan mengalami kesulitan yang dicapai jika ia tidak mempunyai tingkat kepercayaan diri yang cukup kepercayaan diri merupakan suatu hal yang perlu kita perhatikan dalam mencapai kesuksesan seseorang. Dibandingkan dengan

teman yang lain yang mampu berpikiran positif terhadap sesuatu yang akan dihadapi.

Perilaku tidak percaya diri siswa tersebut harus ditangani, agar siswa dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Alternatif bantuan yang dapat di berikan untuk membantu meningkatkan percaya diri siswa adalah dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan gestalt. Menurut Corey (2005) pandangan gestalt adalah bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang padu. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagianbagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.

Menurut Perls (Hansen, 1982) tujuan utama dari konseling gestalt adalah untuk membuat individu menjadi pribadi yang padu. Menurut Perls (Corey, 2005) terapi gestalt adalah menjadikan konseli tidak bergantung pada orang lain, menjadikan konseli menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak daripada yang dikiranya. Menurut Seligman (2001) tujuan terapi gestalt antara lain untuk membantu konseli mencapai kesadaran, memanfaatkan sumber-sumber potensi pribadinya, mengurangi ketergantungan pada orang lain, meningkatkan rasa tanggung jawab, membuat pilihan yang tepat, dan memperoleh kemampuan diri. Tujuan terapi gestalt tersebut mengandung makna bahwa konseli haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan atau orang lain menjadi percaya diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengangkat tema yang berjudul dengan masalah yang diteliti bahwa dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik tidak semudah membalikkan kedua belah telapak tangan. Ada beberapa faktor dapat menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik, misalnya seperti pengalaman yang menyenangkan, memberikan dukungan yang positif. Melalui pendekatan Gestalt peserta didik akan menyadari potensi yang dia miliki dan termotivasi menjadi lebih baik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan ialah Literature Review atau tinjauan pustaka. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (literature review, literature research) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (academic-oriented literature), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu, (Cooper, 2011)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri pada setiap individu tentunya sangat berbeda-beda hal ini akan dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan masyarakat pada individu, jika mereka merasa dirinya diterima maka akan muncul perasaan aman dan nyaman

untuk melakukan segala hal yang mereka inginkan. Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi untuk mencapai suatu keberhasilan, karena semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka akan semakin kuat pula semangat untuk menyelesaikan segala pekerjaannya. Kepercayaan diri juga membawa kekuatan dalam menentukan langkah dan merupakan faktor utama dan mengatasi suatu masalah (Ashariati 2006).

Kepercayaan diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi Surya (2007). Senada dengan itu, Williams (1996) mendeskripsikan kepercayaan diri merupakan suatu sifat yang sangat penting dan berguna bagi kehidupan manusia. Kepercayaan diri tidak hanya membantu seseorang untuk lebih hidup bahagia, tetapi juga membantu untuk memanfaatkan sepenuhnya potensi pribadi seseorang. Kepercayaan diri merupakan sifat kepribadian yang sangat menentukan, karena kepercayaan diri dapat mempengaruhi sikap hati-hati, ketidak tergantungan, ketidak serakahan, toleransi dan cita-cita seseorang.

Kepercayaan diri adalah keyakinan mendalam yang dimiliki seseorang akan segala kemampuan yang dimilikinya dan menyadari akan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya, sehingga tahu dan paham tindakan apa yang akan dilakukannya untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal. (Sari & Yendi, 2018)

Menurut Mastuti (2008) rasa kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Rasa kepercayaan diri merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dengan sejumlah kompetensi, keyakinan, kemampuan, dan percaya bahwa bisa melakukan sesuatu akibat pengalaman, potensial aktual, prestasi serta harapan realitis yang dimiliki.

Begitu juga dengan Breneche & Amich (Anggraini, 2001) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri berkembang melalui pemahaman diri dan berhubungan erat dengan kemampuan belajar untuk menyelesaikan setiap tugas perkembangan. Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan merasa tidak aman, tidak bebas, takut, ragu-ragu, murung, kurang berani, rendah diri dan pemalu.

Jadi dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, melakukan sesuatu tugas kehidupan seperti yang diharapkan, lebih bersedia mengambil resiko-resiko dan menikmati pengalaman-pengalaman baru, mereka merasa senang dengan dirinya dan cenderung bersikap santai di dalam situasi-situasi sosial serta mampu menghadapi persoalan hidupnya dengan penuh keyakinan diri, optimis, realistis dan bertanggung jawab tanpa membandingkan diri dengan orang lain sehingga dapat mencapai tujuan seperti yang diharapkan.

2. Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Faktor yang mempengaruhi rasa kepercayaan diri pada seseorang menurut Hakim (2005) muncul pada dalam dirinya sebagai berikut:

- a. Lingkungan keluarga, yaitu keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat memengaruhi pembentukan awal rasa kepercayaan diri pada seseorang. Rasa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya yang diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.
- b. Pendidikan formal, yaitu sekolah bisa dikatakan sebagai pendidikan kedua bagi anak dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga dirumah. Sekolah memberikan peran bagi anak untuk mengespresikan kepercayaan dirinya terhadap teman sebaya.
- c. Pendidikan nonformal, yaitu salah satu modal utama untuk menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa kepercayaan diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa kepercayaan diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain kagum. Kemampuan dan ketrampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya, mengikuti kursus bahasa asing, jurnalistik, bermain alat musik, seni vocal, ketrampilan memasuki dunia kerja, pendidikan keagamaan dan sebagainya. Sebagai penunjang timbulnya rasa kepercayaan diri pada individu yang bersangkutan.

Menurut Ghufron & Risnawati (2010) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

- a. Konsep diri, yaitu terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam suatu kelompok, hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.
- b. Harga diri, yaitu konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif juga. Individu yang memiliki harga diri yang sehat adalah orang yang mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya.
- c. Pengalaman, yaitu karena dari pengalaman individu mampu menilai sisi positif yang ada dalam dirinya, akan tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa kepercayaan diri individu.
- d. Pendidikan, yaitu individu yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Berdasarkan paparan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dibagi menjadi dua diantaranya: faktor internal adalah apa yang didapat dari dalam dirinya sendiri bagaimana individu menyerap atau memperlakukan kekuatan untuk mendorong kemampuan akan dirinya. Faktor eksternal adalah yang didapat dari luar dirinya adalah meliputi pola asuh, pendidikan formal, pendidikan non formal.

3. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri tidak begitu saja muncul pada diri seseorang, ada tahapan proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya

diri. Hakim (2002) mengemukakan pada dasarnya terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya kepercayaan diri ialah proses perkembangan, memahami kelebihan yang dimilikinya, pemahaman dan reaksi positif terhadap kelemahan diri, dan pengalaman dalam mencapai aspek kehidupan.

4. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai kepercayaan diri yang *proposional* menurut Lauster (2002), diantaranya adalah:

- a. Percaya pada kemampuan diri, hingga tidak menumbuhkan pujian, pengakuan, penerimaan atau rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap menipu diri sendiri demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik.
- e. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

Anthony (Santrok, 2002) berpendapat bahwa individu yang mempunyai kepercayaan diri cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut pandang kenyataan.

Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik menurut (Hakim, 2005) yaitu:

- a. Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- c. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu.
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi.
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup.
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- h. Memiliki keahlian dan ketrampilan lain yang menunjang kehidupan.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.

- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mental dan ketahanan diberbagai situasi.

Berdasarkan yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki rasa kepercayaan diri ada banyak hal yang bisa dilihat, seperti halnya sikap yang dimiliki individu baik yang dilakukan secara kebiasaan ataupun ketenangan yang dimiliki individu ketika melakukan sesuatu. Individu juga percaya akan kemampuan yang dia miliki tanpa harus menjatuhkan orang lain karena individu memiliki cara pandang yang baik untuk meningkatkan keberhasilan akan dirinya sendiri.

5. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri

Menurut Santrock (2003) ada empat cara meningkatkan rasa kepercayaan diri yaitu:

- a. Mengidentifikasi penyebab kurang kepercayaan diri dan identifikasi domain-domain kompetensi diri yang penting. Remaja memiliki tingkat rasa percaya yang tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain kompetensi yang penting, yaitu kompetensi dalam domain-domain diri yang penting merupakan langkah yang penting untuk memperbaiki tingkat kepercayaan diri.
- b. Memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial, yaitu dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh bagi rasa kepercayaan diri remaja, seperti orang tua, guru, teman sebaya, dan keluarga.
- c. Prestasi, yaitu dengan membuat prestasi melalui tugas-tugas yang telah diberikan secara berulang-ulang.
- d. Mengatasi masalah, yaitu menghadapi masalah dan selalu berusaha untuk mengatasinya. Rasa kepercayaan diri dapat juga meningkat ketika remaja mengalami suatu masalah dan berusaha untuk mengatasinya, bukan hanya menghindarinya. ketika remaja memilih untuk mengatasi masalahnya bukan malah menghindari remaja lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur, dan tidak menghindarinya.

Berdasarkan defenisi di atas dapat disimpulkan ada beberapa cara dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri yaitu, mengidentifikasi penyebab turunnya rasa percaya diri, memberi dukungan emosional dan penerimaan sosial, prestasi, dan mengatasi masalah yang ada.

6. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2002) aspek kepercayaan diri terdiri dari:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa individu mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c. Obyektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

Rasional, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

7. Pendekatan Gestalt

a. Konsep Dasar Pendekatan Gestalt

Pendekatan Gestalt menitikberatkan pada individu bahwa ia memiliki kesanggupan memikul tanggungjawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu (Jones, 2011). Konsep dasar pendekatan Gestalt adalah agar klien mencapai kesadaran tentang apa yang mereka rasakan dan lakukan serta belajar bertanggung jawab atas perasaan, pikiran dan tindakan sendiri (Komalasari, Eka & Karsih., 2011).

Karena prinsip kesadaran menjadi hal yang paling utama maka pendekatan Gestalt berfokus pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pengalaman di sini dan sekarang dengan mengintegrasikan bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tak diketahui. Tugas utama konselor adalah membantu klien agar mengalami disini dan sekarang dengan menyadarkan atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang (Corey, 2010).

Selanjutnya Corey (2010) konsep dasar dalam konseling Gestalt adalah, (1) saat sekarang (*here and now*) dalam hubungannya dengan perjalanan hidup manusia, pendekatan Gestalt memandang bahwa tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang” yang berarti masa lalu telah pergi dan masa depan belum dijalani, oleh karena itu yang menuntaskan segala permasalahan yang dialami oleh manusia adalah masa sekarang (*here and now*). Lebih lanjut menurut Perls (1969), individu yang menyimpang dari saat sekarang dan menjadi terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka mengalami kecemasan yang menjadikannya sebagai kesenjangan antara saat sekarang dan kemudian.

Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergatung pada masa lampau untuk membenarkan ketidaksiannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Mereka melakukan permainan menyalahkan guna mengesampingkan tanggung jawab. Mereka lebih suka melakukan sesuatu yang lain dari pada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya, (2) urusan yang tak selesai (*unfinished business*) yang dimaksud adalah mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkapkan seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, rasa diabaikan dan sebagainya.

Meskipun tidak bisa diungkapkan, perasaan itu diasosiasikan dengan ingatan-ingatan dan fantasi tertentu. Karena tidak terungkapkan dalam kesadaran, perasaan-perasaan itu tetap tinggal pada latar belakang dan dibawa pada kehidupan sekarang dengan cara-cara yang menghambat hubungan yang efektif dengan dirinya sendiri dan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut maka konsep dasar dari pendekatan Gestalt adalah kesadaran (*respons organisme total*). Maka tugas konselor selanjutnya adalah membuat klien itu sadar bahwa apa yang dilakukan pada

saat sekarang adalah wujud dari rasa sadarnya. Jika individu sadar akan diri mereka sendiri dan lingkungan mereka, mereka memilih cara aktif dalam hidup. Oleh karena itu, proses kelompok Gestalt menekankan meningkatkan kesadaran, pilihan, kebermaknaan, dan keutuhan integratif.

b. Tujuan Konseling Gestalt

Tujuan utama konseling Gestalt adalah pencapaian kesadaran. Kesadaran dengan dan pada dirinya sendiri. Tanpa kesadaran individu tidak memiliki alat untuk mengubah kepribadiannya. Melalui kesadaran individu memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian-bagian keberadaan yang diingkarinya serta selalu berhubungan dengan pengalaman-pengalaman subjektif dan dengan kenyataan. Individu bisa menjadi satu kesatuan dan menyeluruh. Apabila individu menjadi sadar, maka urusan yang tidak selesai akan selalu muncul sehingga bisa ditangani dalam terapi (Corey, 2010).

Tujuan dasar pendekatan Gestalt agar individu agar individu mencapai kesadaran tentang apa yang mereka rasakan dan lakukan serta belajar bertanggung jawab atas perasaan, pikiran, dan tindakan sendiri (Komalasari, Eka & Karsih, 2011). Sejalan dengan itu (Hansen, Stevic, Warner & Richard, 1977) tujuan utama dari konseling Gestalt adalah untuk mewujudkan integrasi dan kesadaran individu. Kesadaran yang dimaksud termasuk mengetahui lingkungan, mengenal diri sendiri, dan mampu melakukan kontak. Dengan kesadaran memiliki kapasitas untuk menghadapi, menerima, dan mengintegrasikan bagian-bagian yang ditolak serta sepenuhnya mengalami subjektivitasnya (Corey, 2010).

Selanjutnya tujuan konseling Gestalt adalah untuk membantu konseli, (1) mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. kesadaran itu termasuk di dalamnya, *insight*, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya, (2) kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain, (3) memiliki kemampuan mengenali, menerima mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan diri (Komalasari, Eka & Karsih, 2011).

Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensinya secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian dari potensinya yang dimilikinya. Melalui konseling Gestalt konselor membantu klien agar potensi yang baru dimanfaatkan sebagian ini dimanfaatkan dan dikembangkan secara optimal sehingga mencapai integrasi dan kesadaran individu.

c. Peran dan Fungsi Konselor

Gagasan pokok Perls (1969) tentang peran konselor dalam konseling Gestalt adalah membantu klien dalam melaksanakan peralihan dari dukungan eksternal kepada lingkungan internal dengan menentukan letak jalan buntu atau titik tempat individu menghindari perasaan-perasaan yang mengancam karena tidak merasa nyaman. Jalan buntu adalah penolakan terhadap langkah menghadapi diri sendiri dan terhadap perubahan. Untuk

itu konselor membantu klien agar menyadari dan menembus jalan buntu tersebut (Corey, 2010).

Peran dan fungsi konselor dalam proses konseling Gestalt, konselor memiliki peran dan fungsi yang unik yaitu, (1) konselor memfokuskan pada perasaan, kesadaran, bahasa tubuh, dan hambatan untuk mencapai kesadaran konseli, (2) konselor memiliki peranan dalam menciptakan hidup baru konseli, (3) konselor harus dapat membaca dan menginterpretasikan bentuk-bentuk bahasa yang diucapkan konseli seperti bahasa yang ambigu, metafora atau perumpamaan dan bahasa yang menutup-nutupi kenyataan (Komalasari, dkk., 2011).

Selanjutnya konselor dalam konseling Gestalt sangat menghargai pertemuan dengan klien dan berasumsi bahwa klien dapat menemukan bagi diri mereka sendiri cara-cara dimana mereka dapat mengatasi hal yang mengganggu kesadaran dan pengalaman mereka. Fungsi konselor sebagai pemandu dan katalisator, menyajikan eksperimen dan berbagai observasi untuk dapat menciptakan iklim dimana klien cenderung untuk mencoba perilaku baru dan perhatikan apa yang terjadi. Fungsi penting dari konselor dalam konseling Gestalt adalah memperhatikan bahasa tubuh klien, isyarat-isyarat nonverbal itu sering mengkhianati perasaan-perasaan klien yang klien sendiri tidak menyadarinya. Pendekatan Gestalt berfokus pada kebiasaan berbicara terbuka sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran tentang diri mereka sendiri terutama dengan meminta klien untuk memperhatikan apakah kata-kata itu sejalan dengan apa yang mereka alami atau malah menjauhkannya dari emosi mereka (Corey, 2010).

Oleh karena itu tugas konselor adalah mendorong klien untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Maka perlu diarahkan agar klien mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu klien bisa diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling Gestalt adalah mencapai kesadaran terhadap dirinya sendiri apa yang ingin dilakukan dan bagaimana mereka melakukannya.

d. Teknik Konseling Gestalt

Teknik-teknik yang dapat digunakan konselor dalam konseling Gestalt Hansen, Stevic, Warner & Richard (1977) adalah sebagai berikut.

- 1) Klien diarahkan menggunakan kata ganti orang (*personal pronoun*) “saya” dan “engkau” untuk mempersonalisasi komunikasi, ini adalah cara agar klien memiliki perilakunya
- 2) Mengubah kalimat pertanyaan menjadi kalimat pernyataan klien sering menggunakan menggunakan pertanyaan untuk mengalihkan fokus dari diri mereka sendiri yang sebenarnya mereka pikirkan
- 3) Latihan “saya bertanggung jawab” dapat membantu klien melihat diri mereka sendiri memiliki kekuatan internal daripada pengendalian eksternal

- 4) Membagi kesedihan dengan cara melakukan refleksi perasaan
- 5) Melakukan permainan proyeksi yaitu ketika klien memproyeksikan sesuatu kepada individu lain, konselor memintanya untuk memainkan peran orang yang telah dia proyeksikan
- 6) Mengekspresikan kebencian dan penghargaan yaitu klien diajak untuk mengemukakan hal-hal bagus dan tidak bagus pada orang lain, untuk meningkatkan hubungan beberapa fokus harus diberikan pada aspek-aspek positif
- 7) Latihan peran dan pembalikan, dalam hal ini diminta untuk memerankan perilaku yang berlawanan dengan perilaku yang biasanya
- 8) Permainan dialog yaitu ketika klien terjebak pada bagian yang saling bertentangan dari kepribadian mereka (*topdog underdog*: pasif agresif) konselor dapat menginstruksikan mereka untuk melakukan dialog verbal antara kedua bagian tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik yang digunakan dalam Gestalt yaitu, klien diarahkan menggunakan kata ganti *personal pronoun*, mengubah kalimat pertanyaan menjadi kalimat pernyataan, latihan "saya bertanggung jawab", melakukan sosiodrama, mengekspresikan kebencian dan penghargaan, dan latihan peran dan pembalikan.

e. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Gestalt

Sebagai bentuk pendekatan konseling Gestalt dalam layanan bimbingan dan konseling, konseling Gestalt memiliki kelebihan dan kelemahan. Kelebihan secara spesifik konseling Gestalt adalah; (1) konseling Gestalt adalah suatu pendekatan konseling yang konfrontatif dan aktif, (2) menangani masa lampau dengan membawa aspek-aspek masa lampau yang relevan ke masa sekarang, (3) konseling Gestalt mengakrabkan hubungan dan pengungkapan perasaan-perasaan langsung dan menghindari intelektualisasi abstrak tentang masalah klien, (4) memberikan perhatian terhadap pesan-pesan verbal dan nonverbal, (5) menolak ketidakberdayaan sebagai alasan untuk tidak berubah, (6) memberikan penekanan pada klien untuk menemukan makna-maknanya sendiri dan membuat penafsiran sendiri, (7) dalam waktu singkat klien dapat mengalami perasaan-perasaannya sendiri secara intens melalui sejumlah latihan Gestalt (Corey, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Brown (1971) mengembangkan pendekatan humanistik terhadap proses belajar mengajar berlandaskan teknik-teknik kesadaran Gestalt yang bisa diterapkan, baik para siswa sekolah dasar maupun pada para siswa sekolah menengah menghasilkan perubahan-perubahan tingkah laku yang positif pada para siswa dan menunjukkan bahwa penerapan pendekatan Gestalt tidak hanya membuat para siswa menjadi lebih baik, tetapi juga membantu mereka dalam memperluas hubungan antar manusia (Corey, 2010).

Adapun kekurangan dari konseling Gestalt yaitu; (1) cenderung anti intelektual dalam arti kurang memperhitungkan faktor-faktor kognitif, (2) konseling Gestalt bisa menjadi berbahaya karena konselor memiliki kekuatan

untuk memanipulasi klien melalui teknik-teknik yang digunakannya, (3) konselor yang menguasai teknik Gestalt akan menggunakan secara mekanik sehingga konselor menjadi pribadi yang tersembunyi, (4) klien dapat bereaksi negatif terhadap sejumlah teknik Gestalt yang digunakan (Corey, 2010).

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Gestalt memiliki kelebihan yang pada dasarnya lebih menekankan bahwa individu dapat menemukan makna terhadap dirinya sendiri. Kemudian kekurangan dari Gestalt yaitu teknik-teknik yang ada dapat disalahgunakan oleh ahli. Namun sebagai konselor yang memiliki keluasaan untuk menggunakan teknik-teknik tersebut, harus mampu menggunakan teknik yang ada sesuai dengan permasalahan serta dilakukan sesuai dengan tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling itu sendiri.

8. Efektivitas Konseling Gestalt Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri siswa

Konseling Gestalt memiliki potensi yang signifikan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui pendekatan yang menekankan pemahaman diri dan integrasi pengalaman hidup. Dalam sesi konseling Gestalt, siswa diundang untuk secara aktif menggali dan menghadapi aspek-aspek diri mereka, termasuk pengalaman-pengalaman yang mungkin memengaruhi rasa percaya diri. Melalui dialog, eksperimen, dan pemahaman tentang pola-pola perilaku yang muncul, siswa dapat menemukan cara baru untuk berinteraksi dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar.

Pendekatan ini membantu siswa untuk menyadari potensi dan kekuatan internal mereka, mempromosikan penerimaan diri, dan mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin menghambat perkembangan rasa percaya diri. Dengan fokus pada pengalaman saat ini dan tanggapan langsung terhadap perasaan, konseling Gestalt menciptakan ruang untuk eksplorasi dan pertumbuhan yang mendalam, memungkinkan siswa untuk mengembangkan koneksi yang lebih kuat dengan diri mereka sendiri dan meningkatkan keyakinan diri mereka dalam menghadapi tantangan hidup (Corey, 2010).

KESIMPULAN

Semua orang sebenarnya punya masalah dengan kepercayaan diri. Ada orang yang merasa telah kehilangan rasa percaya diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya. Mungkin terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lainlain. ada juga orang yang merasa belum pede/percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya. Ada juga orang yang merasa kurang percaya diri ketika menghadapi situasi atau keadaan tertentu.

Untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dapat dilakukan dengan menggunakan proses konseling gestalt. Proses konseling Gestalt dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa karena pendekatannya yang menekankan pada pemahaman diri, integrasi pengalaman, dan tanggapan langsung terhadap perasaan dan tindakan. Dalam konseling Gestalt, siswa didorong untuk lebih menyadari dan merasakan pengalaman mereka saat ini,

termasuk emosi dan pola-pola perilaku yang mungkin mempengaruhi rasa percaya diri. Melalui dialog dan eksperimen yang terfokus pada momen-momen kini, siswa dapat mengeksplorasi aspek-aspek diri mereka yang mungkin belum disadari atau diterima sepenuhnya. Proses ini membantu siswa untuk mengidentifikasi keyakinan diri yang konstruktif dan mendukung, serta mengatasi keyakinan diri yang mungkin menjadi hambatan.

Selain itu, konseling Gestalt juga memberikan ruang bagi pengalaman langsung dalam sesi, di mana siswa dapat merasakan perubahan emosional dan mental secara nyata. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengubah pola pikir dan tindakan yang tidak produktif, serta menggantinya dengan respons yang lebih sehat dan mendukung rasa percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andargini & Rivai, M. (2007). Bullying: Efek Traumatis dan Cara Menghindarinya. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 1-10.
- Barbara, C. (2006). *Penindas, Tertindas, dan Penonton: Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- Chaplin, J.P. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo.
- Coloroso, B. (2007). *Stop Bullying*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- Cooper, Dunne. (2011). The place of the literature review in grounded theory research. *International Journal of Social Research Methodology*, 14(2), 111-124.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Eresco.
- Dirgayunita, A. (2016). Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(2), 185-201.
- Engel, J. D. (2018). *Konseling masalah masyarakat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Fairchild, K., & Rudman, L. A. (2008). Everyday Stranger Harassment And Women's Objectification. *Social Justice Research*, 21(3), 338-357.
- Golemen, D. (2001). *Emotional Intelegence: Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih penting dari pada IQ*. Jakarta: Gramedia.
- Hermawati, I., & Sofian, A. (2018). Kekerasan Seksual oleh Anak Terhadap Anak. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 17(1), 1-20.
- Jannah, P. M. (2021). Pelecehan Seksual, Seksisme dan Bystander. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 61-70.
- Kartika, Y., & Najemi, A. (2020). Kebijakan hukum perbuatan pelecehan seksual (catcalling) dalam perspektif hukum pidana. *PAMPAS: Journal of Criminal Law*, 1(2), 1-21.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2016). *Tabulasi data kasus anak*. (online) KPAI.go.id. diakses pada tanggal 28 Oktober 2023.
- Olweus, D. (2006). *Bullying in Schools: Facts and Intervention*. Norwegia: Research Center for Health Promotion, University of Bergen.
- Paradiaz, R., & Soponyono, E. (2022). Perlindungan hukum terhadap korban pelecehan seksual. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 4(1), 61-72.

The Effectiveness of Gestalt Counseling in Increasing Students' Self-Confidence

Robbi Asri, Herman Nirwana, Mudjiran, Yeni Karneli, Rendy Amora

Swearer, S.M., Espelage, D.L., Vaillancourt, T., & Hymel, S. (2010). What can be done about school bullying?: *linking research to educational practice*. *Educational Research*. 39(1), 38-47.

Triwijati, N. E. (2007). Pelecehan seksual: Tinjauan psikologis. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 4, 303-306.