TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2977

PENERAPAN TEKNIK KURSI KOSONG DALAM KONSELING GESTALT UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Application of the Empty Chair Technique in Gestalt Counseling to Enhance Students' Self-Confidence

Bakhrudin All Habsy[1], Evelyna Eka Putri[2], Berbella Khayla Syavanda Saputri[3], Radya Putri Novitasari[4], Luluk Muflikhatin[5]
Universitas Negeri Surabaya
bakrudinhabsy@unesa.ac.id; evelyna.23039@mhs.unesa.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 6, 2024	May 9, 2024	May 12, 2024	May 15, 2024

Abstract

Gestalt counseling teaches that individuals are wholes greater than the sum of their parts. In the context of self-confidence, this means recognizing and embracing all aspects of oneself, both positive and negative, as integral parts of their being. This study aims to examine the application of the empty chair technique in Gestalt counseling to enhance students' self-confidence. Gestalt counseling is an approach that emphasizes present awareness and the individual's relationship with their environment. This study employs a qualitative method with a literature review approach, using relevant literature sources as primary data, such as research findings, research reports, and scientific journals. After gathering the data sources, a content analysis of the literature review was conducted. The results of this study indicate that the empty chair technique in Gestalt counseling is effective in improving students' self-confidence. The empty chair technique helps enhance interpersonal communication skills and reduce negative behaviors. Although Gestalt counseling has advantages in increasing self-awareness and self-confidence, it also has drawbacks such as a lack of structure in counseling sessions and unsuitability for all types of issues or client conditions.

Keywords: *Gestalt Counseling, Empty Chair Technique, Low Self-Confidence*

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Konseling Gestalt mengajarkan bahwa individu adalah keseluruhan yang lebih besar dari sekadar jumlah bagian-bagian mereka. Dalam konteks kepercayaan diri, ini berarti mengenali dan merangkul semua aspek diri, baik positif maupun negatif, sebagai bagian integral dari diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Konseling Gestalt adalah pendekatan yang menekankan pada kesadaran saat ini dan hubungan individu dengan lingkungannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur, di mana sumber data yang digunakan adalah sumber pustaka yang relevan sebagai data primer, seperti hasil penelitian, laporan penelitian, dan jurnal ilmiah. Setelah mengumpulkan sumber data sebagai referensi, dilakukan analisis isi terhadap data kajian pustaka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Teknik kursi kosong membantu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan mengurangi perilaku negatif. Meskipun konseling Gestalt memiliki kelebihan dalam meningkatkan kesadaran diri dan kepercayaan diri, terdapat kekurangan seperti kurangnya struktur sesi konseling dan ketidakcocokannya untuk semua jenis masalah atau kondisi klien.

Kata Kunci: Konseling Gestalt, Teknik Kursi Kosong, Rendahnya Kepercayaan Diri

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikannya dan berlangsung dalam lingkungan pendidikan. Interaksi pedagogis membantu mengembangkan semua keterampilan potensial. Karakteristik siswa meliputi aktivitas fisik, intelektual, sosial, emosional, moral, dan mental. Adanya informasi tentang karakteristik individu mempengaruhi proses belajar, dengan demikian, pembelajaran perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa sebagai individu. Ketika melakukan proses pembelajaran, sangat penting untuk menciptakan kondisi yang membantu guru untuk membantu siswa secara individu belajar secara optimal dalam kelompok. Proses pembelajaran memerlukan perlakuan yang berbeda untuk setiap individu, dan strategi serta upaya implementasi yang berbeda pula. Memahami karakteristik individu seorang siswa juga dapat membantu memotivasi dan menginstruksikan siswa untuk melakukan yang terbaik, tergantung pada potensi mereka. Ketika anak memasuki lingkungan sekolah, anak berperan sebagai siswa. Siswa yang percaya diri dapat dengan mudah dan lancar bersosialisasi untuk memahami ilmu yang diajarkan di sekolah. "Pendidikan adalah proses pembudayaan dan pemberdayaan manusia yang sedang berkembang menuju kepribadian mandiri untuk dapat membangun dirinya sendiri dan masyarakat. Konsekuensinya pendidikan harus mampu menyentuh dan mengendalikan berbagai aspek perkembangan kemanusiaan"(Wibowo, 2005). Pendidikan memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Lembaga pendidikan formal, seperti sekolah, memiliki program bimbingan,

pendidikan, dan pelatihan untuk membantu siswa mengembangkan potensinya melalui aspek moral, mental, intelektual, emosional, dan sosial (Yusuf, 2001). Pengembangan kemungkinan dalam berbagai aspek tersebut merupakan salah satu tujuan utama pendidikan. Rasa percaya diri merupakan salah satu kemungkinan yang perlu ditunjukkan dan dikembangkan oleh siswa.

Percaya diri adalah sikap positif, keyakinan pada kemampuan individu untuk menilai secara positif dirinya dan lingkungannya. Hal ini memungkinkan individu untuk berpikir, bertindak dan cukup optimis, objektif dan bertanggung jawab ketika berhadapan dengan situasi yang dihadapi. Setiap siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda, ada yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan ada juga yang memiliki rasa percaya diri yang rendah.(Yulianto et al., 2020). Percaya diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang berupa keyakinan akan potensi dan kemampuan individu, tidak terpengaruh oleh faktor lain, bertindak semaunya, senang dan optimis, dan bertanggung jawab (Ghufron, M. N., & Risnawati, 2010). Percaya diri merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas dilakukan bagi seorang individu. Namun rasa percaya diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kesadaran diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial individu dan berlangsung terus menerus. Rasa percaya diri tidak hanya terjadi pada seseorang, tetapi kepribadiannya untuk membangun rasa percaya diri memiliki proses tertentu (Hakim, 2002). Percaya diri adalah keyakinan dalam jiwa manusia bahwa segala tantangan hidup harus dipenuhi dengan berbuat sesuatu". Kepercayaan muncul dari pengakuan bahwa ketika individu memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka individu akan melakukannya (Aristiani, 2016).

Tingkat kepercayaan diri yang tinggi membantu individu membuat keputusan, berteman, dan mempertahankan kesuksesan dalam studi dan pekerjaan mereka. Ini dapat berdampak tidak langsung pada aktivitas akademik atau aktivitas belajar.(Muniroh et al., 2018). Perbedaan taraf percaya diri yang dimiliki anak akan memberikan imbas terhadap perolehan prestasi belajar. Individu atau peserta didik yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan menerima prestasi yang baik, lantaran selalu berpikiran positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Akan tetapi, orang yang tidak percaya diri selalu berpikir negatif dan tidak percaya pada kemampuan atau potensi yang dimilikinya, sehingga mengakibatkan keberhasilan belajar yang kurang memadai. (Syam & Amri, 2017). Berdasarkan uraian tersebut, dari sini dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah sikap orang yang yakin dengan kemampuannya,

berperilaku seperti yang diharapkan, percaya pada tindakannya, bertanggung jawab atas tindakannya, dan tidak terpengaruh oleh orang lain.

Dikaitkan dengan layanan konseling, dimana konseling menurut Prayitno dan Ermananti, (1999), konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Peran guru BK (konselor sekolah) membantu siswa yang mengalami masalah, salah satunya adalah siswa yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah.

Menurut teori Gestalt yang memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengurus diri sendiri. Atas dasar inilah terapi Gestalt bertujuan untuk membantu klien agar mampu mengembangkan dirinya sendiri, mencapai kematangan dan bertanggung jawab terhadap dirinya. Salah satu teknik konseling dalam teori Gestalt adalah teknik kursi kosong. Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar klien menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan klien tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu klien untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka ketersesatan atau kebuntuan klien.

Teknik kursi kosong merupakan salah satu pendekatan Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Fritz Pearl. Teknik ini adalah teknik bermain peran di mana orang yang meminta nasihat memainkan peran dirinya sendiri atau orang lain.(Kusumawati, 2019). Teknik kursi kosong merupakan suatu metode yang digunakan untuk meminta konseling untuk mengeksternalisasikan permasalahan pada dirinya. Dalam teknik ini, dua kursi diletakkan di tengah ruangan. Konselor meminta klien untuk duduk di kursi dan memainkan peran top dog, kemudian pindah ke kursi lain dan menjadi underdog. Pada dasarnya teknik kursi kosong merupakan teknik role playing dimana semua peran dimainkan oleh klien. (Corey, 2013). Teknik kursi kosong juga dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan yang belum terpenuhi, mengekspresikan emosi yang tidak terekspresikan, dan menyelesaikan permasalahan yang belum selesai yang membingungkan persoalan pribadi klien yang belum selesai. (Suryaman & Karneli, 2020). Menurut Ratna dalam (Kurniawan et al., 2019) menyebutkan bahwa ada dua jenis dialog yang dilakukan dengan teknik kursi kosong. konseli

diminta untuk mengambil tindakan "topdog" dan "underdog". Sebagai bagian dari konseling, mereka yang mencari nasihat diminta untuk duduk di kursi dan bertindak sebagai "top dog". Kemudian beralih ke kursi lain dan bertindak sebagai "underdog". Dialog berlangsung agar konseli tidak sepenuhnya merasakan dan merangkul konflik yang dialaminya. Top dog memiliki makna yang sama dari kata "harus" atau "wajib", adil, otoriter, moral, menuntut, manipulatif, dan mengancam. Disisi lain underdog bertindak sebagai orang yang membela diri, tidak berdaya, lemah, sedangkan yang lemah memanipulasi dengan bertindak sebagai korban. Dengan demikian, underdog cenderung tidak bertanggung jawab, cukup pasif dan ingin dipahami. Dialog antara dua pihak yang berseberangan ini digunakan untuk menaikkan tingkat keterpaduan konflik-konflik yang ada secara mendetail ke tingkat yang lebih tinggi (Corey, 2013). Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan dalam penggunaan teknik empty chair ini yakni (Aldina, 2018), hasil penelitian yang dilakukan menunjukan bahwa teknik kursi kosong dan teknik self talk efektif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. (Wardhani, 2018) juga memberikan kesimpulan dari hasil penelitiannya bahwa penerapan konseling Analisis Transaksional dengan teknik kursi kosong mampu menurunkan perilaku membolos siswa. (Dyastuti, 2012), Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan perubahan perilaku agresif kedua klien dan menurunnya tingkat agresi klien. Disimpulkan bahwa perilaku agresif siswa yang mengalami bullying dapat diatasi dengan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bermaksud untuk memahami objek penelitian dengan upaya canggih melalui seni berbicara, seni menulis dan seni mengpresentasikan apa yang telah diteliti (Habsy, 2017). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian studi literatur. Dalam (Putrihapsari & Fauziah, 2020) Nazir (2014) mengartikan studi literatur sebagai penelitian yang dilakukan dengan cara menelaah berbagai kajian kepustakaan yang diperlukan dalam penelitian. Tujuan penggunaan metode studi literatur dalam penelitian ini adalah sebagai langkah awal dalam perencanaan pada penelitian dengan memanfaatkan kepustakaan untuk memperoleh data dilapangan tanpa perlu terjun secara langsung.

Sumber data yang menjadi referensi dalam penelitian ini adalah sumber pustaka yang relevan sebagai sumber data primer (data hasil penelitian, laporan penelitian, jurnal ilmiah, dan

sebagainya.), dan sumber data sekunder (peraturan dasar hukum pemerintah, buku, dll). Setelah mendapatkan sumber data sebagai referensi, maka dilanjutkan dengan analisis data kajian pustaka yang dilakukan menggunakan analisis isi (content analysis). Analisis isi adalah dimana peneliti mengupas suatu teks dengan objektif untuk mendapatkan gambaran dari suatu isi apa adanya, tanpa campur tangan peneliti (Jumal Ahmad, 2018). Dalam hal ini peneliti akan melakukan pembahasan secara mendalam terhadap isi suatu informasi pada sumber data yang perlu pengaturan waktu untuk membaca dan menelaah data tersebut sehingga terdapat suatu hasil.

Tabel 1. Deskripsi

No.	Temuan Penelitian	Sumber Data Temuan
1.	Filsafat Dasar	Data Teks, Jurnal karya: Mujahidin, E., Rahman, I. K., & Aqilah, F. N. tahun 2020, dengan judul PENDEKATAN BIMBINGAN DAN KONSELING GESTALT PROFETIK (G-PRO) UNTUK MENINGKATKAN TOLERANSI BERAGAMA SISWA DI SMA IBNU â€˜ AQIL.
		Data Teks, Jurnal karya: Ahmad, B. tahun 2021, dengan judul Pendakatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling.
		Data Teks, Jurnal karya: SARI, N. L. tahun 2019, dengan judul PENGGUNAAN KONSELING GESTALT UNTUK MENINGKATKAN SELF AWARENESS SISWA PADA KELAS XI DI SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018.
2.	Konsep-konsep Utama	Data Teks, Jurnal karya: Dhiya'Ulhaq, S. tahun 2022, dengan judul Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying: Literature Review.
		Data Teks, Jurnal karya: HASANAH, K. tahun, 2016, dengan judul Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt).
3.	Tujuan Konseling Gestalt	Data Teks, Jurnal karya: HASANAH, K. tahun, 2016, dengan judul Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt).
		Data Teks, Jurnal karya: Ahmad, B. tahun 2021, dengan judul Pendakatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling.
4.	Sikap dan Tugas serta Peran	Data Teks, Jurnal karya: HASANAH, K. tahun, 2016, dengan judul Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt).

	Konselor dan Konseli	
5.	Mekanisme Pengubahan	Data Teks, Jurnal karya: Amalia Rizki Pautina, tahun 2018, dengan judul Aplikasi Teori Gestalt dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak
		Data Teks, Jurnal karya: HASANAH, K. tahun, 2016, dengan judul Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt).
6.	Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt	Data Teks, Jurnal karya: Arifin, A. A., Ummah, D. M., Achmad, F., & Puspita, R., tahun 2022, dengan judul, Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate.
7.	Kelebihan dan Kekurangan Konseling Gestalt	Data Teks, Jurnal karya: Bukhari Ahmad, tahun 2021, dengan judul, Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling.

HASIL

1. Filsafat Dasar

a. Sejarah Perkembangan Konseling Gestalt

Koseling gestalt mulai berkembang sekitar tahun 1950 – 1960, kemudian mulai tersebar luas dan semakin matang pada tahun 1980 (Mujahidin, Rahman, Aqilah, 2020). Konseling Gestalt merupakan pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh suami istri, Frederick S. 'Fritz' Perls dan Laura Posner Perls, pada tahun 1940-an hingga 1950-an. Fritz Perls lahir pada tahun 1893 di Jerman, sedangkan Laura Perls lahir pada tahun 1905 di Jerman.

Frederick S. 'Fritz' Perls adalah salah satu pendiri utama konseling gestalt. Dia adalah seorang psikiater dan psikoterapis yang dikenal karena kontribusinya dalam pengembangan teori dan praktik gestalt therapy. Fritz Perls memainkan peran penting dalam pengembangan konseling gestalt. Gestalt adalah pendekatan pengalaman dan humanistik, terapi ini bekerja dengan kesadaran dan keterampilan kesadaran pasien daripada menggunakan ketergantungan psikoanalitik klasik pada interpretasi analis atas alam bawah sadar (Ahmad B, 2021). Fritz Perls secara khusus dikenal karena pendekatannya yang inovatif dan eksperimental dalam terapi gestalt. Ia menggabungkan elemen-elemen psikologi, filosofi, dan budaya dalam pendekatannya, termasuk konsep-konsep seperti "here and now" (di sini dan sekarang), "unfinished business" (urusan yang belum selesai), dan "awareness"

(kesadaran). Pendekatan ini menekankan pentingnya mengalami dan memahami momen-momen saat ini dalam hidup untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri. Melalui karyanya, Fritz Perls memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan teori dan praktik konseling gestalt, yang sejak itu telah menjadi salah satu pendekatan yang cukup populer dalam bidang konseling dan psikoterapi.

Bersama dengan Fritz, Laura Posner Perls membantu mengembangkan prinsip-prinsip dasar konseling gestalt. Laura Perls bersama Fritz Perls, dan murid-muridnya, mengembangkan pendekatan ini pada tahun 1940-an dan 1950-an di Amerika Serikat. Laura Perls terlibat dalam pengembangan konsep dan teknik-teknik Gestalt Therapy sejak awal, tetapi kontribusinya mungkin lebih dikenal pada tahun 1951, ketika bersama suaminya dan Paul Goodman, mereka mendirikan New York Institute for Gestalt Therapy. Institusi ini menjadi pusat pelatihan untuk terapi Gestalt dan berkontribusi pada penyebaran dan pengembangan terapi ini di Amerika Serikat. Namun, tidak ada informasi pasti mengenai tahun spesifik ketika Laura Perls mulai berperan dalam sejarah konseling Gestalt. Hal ini karena peran dan kontribusi seseorang dalam sejarah suatu bidang seringkali berkembang seiring waktu dan melalui berbagai kontribusi. Tetapi, kehadiran Laura Perls pada awal tahun 1950-an dalam pendirian New York Institute for Gestalt Therapy menunjukkan bahwa peran dan pengaruhnya pada perkembangan konseling Gestalt menjadi semakin signifikan pada periode tersebut. Tidak lama setelah dibentuknya The New York Institute for Getslat Theraphy, buku telah diterbitkan dengan judul The Beginning of Gestalt Theraphy pada tahun 1966 hasil dari Perls menulis Ego, Hunger and Aggression pada tahun 1941-1942 (Ahmad B, 2021). Terbitan pertama buku ini pada tahun 1946 di Afrika Utara yang berjudul A Revision of Freud's Theory and Methods.

Mereka berfokus pada pemahaman tentang diri manusia sebagai keseluruhan yang terintegrasi, yang mana pengalaman individu dipandang sebagai hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya. Pendekatan ini terus berkembang sejak saat itu, dengan banyak profesional konseling yang menggunakan prinsip-prinsip konseling Gestalt dalam praktik klinis mereka.

b. Hakikat Manusia

Asumsi Gestalt terhadap hakikat manusia didasarkan pada pandangan bahwa manusia merupakan kesatuan yang utuh dan kompleks, bukan sekadar kumpulan bagian-bagian terpisah. (Sari 2019) Jadi hakikat manusia menurut pendekatan konseling Gestalt, yaitu:

a. Tidak dapat dipahami, kecuali dalam keseluruhan konteksnya
b. Merupakan bagian dari lingkungannya dan hanya dapat dipahami dalam kaitannya dengan lingkungannya itu
c. Faktor bukan reaktor
d. Berpotensi untuk menyadari sepenuhnya sensasi, emosi, persepsi, dan pemikirannya
e. Dapat memilih secara sadar dan bertanggung jawab
f. Mampu mengatur dan mengarahkan hidupnya secara efektif

2. Konsep Konseling Gestalt

Dalam bahasa Jerman, kata Gestalt merupakan kata benda yang berarti bentuk atau wujud. Dalam makna kata kerjanya adalah *to form, to shape, to fashion, to organize, dan to structure* (Hasanah, 2016). Terapi Gestalt memandang eksistensial manusia dan fenomenologinya, sehingga dalam terapinya Gestalt memfokuskan pemulihan kesadaran dan polaritas serta dikotomi-dikotomi dalam diri seseorang sehingga ia sadar dapat menerima tanggung jawab pribadi, dan dapat melalui cara-cara yang menghambat kesadarannya. Pendekatan ini menitikberatkan pada individu bahwa ia memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu.

a. Saat sekarang

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, sebagaimana yang dikutip oleh Core, 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. (Hasanah, 2016)

Maka dalam praktiknya, konselor diarahkan untuk membantu konseli kotak dengan saat sekarang, dengan menggunakan pertanyaan "apa" dan "bagaimana" bukan menggunakan pertanyaan "mengapa". Misalnya, "apa yang sedang Anda alami sekarang saat Anda duduk di sana dan mencoba berbicara?". Jadi dalam hal ini, apabila konseli berbicara tentang masa lalunya, maka konselor meminta konseli agar membawa masa lalunya ke sana sekarang dengan menjalaninya seolah-olah masa lalunya sedang terjadi pada saat sekarang. Hal ini diyakini oleh Perls, bahwa kebanyakan orang akan cenderung bergantung kepada masa lampau untuk membenarkan ketidaksediaan dan ketidakmampuannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri. (Hasanah, 2016)

Dari uraian di atas dijelaskan bahwa terapi Gestalt sebenarnya berfokus pada keadaan sekarang yang harus dilakukan oleh konseli, maka tugas konselor selanjutnya adalah membuat konseli itu sadar bahwa apa yang dilakukan pada saat sekarang adalah wujud dari rasa sadarnya. Perls sebagaimana dikutip oleh Jones, mengatakan bahwa *"Now i am aware"* (sekarang saya sadar). Sebagai landasan pendekatan Gestalt, konseli diminta sadar akan bahasa tubuhnya, kualitas suaranya, dan emosi-emosinya. (Hasanah, 2016)

Berkaitan dengan dimensi kesadaran Perls membaginya ke dalam tiga jenis kesadaran (Safaria, T., 2005) yaitu:

1) ***Inner Zone*** **(Dimensi Kesadaran Dalam)**

   Dimensi kesadaran dalam merupakan dimensi yang terdapat dalam diri konseli yang sulit diamati atau dilihat secara langsung oleh konselor. Seperti misalnya, visceral, ketegangan otot, detak jantung, pernafasan dan keadaan tubuh yang santai. Intervensi yang dapat dilakukan konselor untuk meningkatkan keadaan konseli adalah dengan mengajak konseli berfokus kepada sensasi tubuhnya, dengan mengajukan pertanyaan seperti: "bagaimana perasaanmu saat ini, saat duduk berhadap dengan saya?". Apabila konseli belum mampu menyadari keadaannya maka konselor dapat melakukan intervensi lain sampai konseli merasa nyaman.

2) ***Outer Zone*** **(Dimensi Kesdaran Luar)**

   Dimensi kesadaran ini berhubungan dengan kontak dan interaksi konseli dengan dunia luarnya seperti perilaku keseharian konseli, tindakan, cara berbicara, dan gaya interaksi konseli. Fungsi untuk melakukan kontak dengan dunia

luar seperti fungsi melihat, mendengar, mencium, berbicara, sentuhan, merasakan, dan pergerakan. Kesadaran yang tinggi pada dimensi ini akan membuat konseli menyadari suasana kekinian. Misalnya dengan mengatakan kepada konseli: "sadari dunia sekelilingmu, apa yang dapat kamu lihat?", apa yang dapat kamu dengar?" dan sebagainya.

3) *Middle Zone* (Dimensi Kesdaran Pertengahan)

Dimensi kesadaran tengah merupakan dimensi yang dapat memberikan makna, arti, dan kesimpulan terhadap dimensi *inner* dan *outer* dari konseli Kesadaran yang diperluas dalam dimensi ini dapat membuat konseli mampu menyadari pola-pola perilakunya yang kaku, keyakinannya yang irasional, dan hambatan-hambatan untuk menuju dirinya yang sehat dan matang baik secara fisik maupun psikis.

b. Urusan Tak Selesai

Urusan yang tak selesai *(unfinished business)* yang dimaskud dalam pendekatan ini menurut Perls adalah "sebuah situasi atau konflik di masa lalu, khususnya yang bersifat traumatis dan sulit, yang belum mencapai pemecahan memuaskan atau diatasi secara baik dalam kehidupan konseli". Urusan dan perasaan-prasaan yang telah terjadi di masa lampau dan tidak terselesaiakan dipaksa ditekan di bawah sadar oleh individu sehingga mengendap menjadi konflik (Safaria, T., 2005). Perasaan-perasaan tersebut sepertidendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa diabaikan dan sebagainya.

Lebih lanjut Safaria dalam bukunya menyatakan bahwa urusan yang tak selesai, dianggap dalam pendekatan ini muncul akibat perasaan tidak nyaman dan frustasi sehingga adanya situasi ini, dapat dilihat pada konseli yang mengalami gangguan *post-traumatik stress disorder*, di mana konseli seolah- olah masih saja mengalami dan merasakannya hingga saat ini. Urusan yang tak selesai ini juga dapat dilihat pada konseli yang pada masa kanak-kanaknya mengalami pelecehan seksual *(sexual abuse)* sehingga menjadi sulit untuk mencintai orang lain, apalagi dicintai orang lain. (Hasanah, 2016)

Tujuan pendekatan ini yaitu sebagaimana yang disampaikan oleh Stephen Palmer yakni untuk menumbuhkan kesadaran diri pada individu. Kesadaran yang dimaksud terkait bagaimana seseorang dapat secara bebas dalam menentukan pilihannya sendiri tanpa dipengaruhi oleh apapun. Sementara itu, Corey juga menjelaskan bahwa sasaran utama dari konseling gestalt ini adalah pencapaian kesadaran (Cholid, 2018).

3. Tujuan Konseling Gestalt secara Umum & Khusus

a. Tujuan Umum

Tujuan pendekatan konseling Gestalt secara umum adalah untuk membantu konseli agar dapat menemukan pusat dirinya, pencapaian kesadaran, dan membantu konseli agar berani menghadapi berbagai macam tantangan dalam menghadapi kenyataan, agar konseli dapat meningkatkan pertumbuhan menghadapi kenyataan dan mengembangkan potensi manusiawinya. Terapi/konseling Gestalt juga bertujuan membantu klien untuk sepenuhnya menerima dirinya yang sekarang membentuk kemampuan klien untuk mengatasi masalahnya. Tujuan-tujuan ini dapat dicapai melalui pencapaian satu atau lebih beberapa tujuan khusus yaitu membangun kesadaran, integrasi, pematangan, tanggung jawab, otentisitas, pengaturan diri, dan perubahan perilaku (Harman, 1974).

b. Tujuan Khusus

(Hasanah, 2016) Secara lebih spesifik, tujuan konseling Gestalt yaitu sebagai berikut.

1) Membantu konseli agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh.
2) Membantu konseli menuju pencapaian integritas kepribadiannya.
3) Mengentaskan konseli dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*to be true himself*).
4) Meningkatkan kesadaran individual agar konseli dapat bertingkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah (*unfisihed bussines*) yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.

4. Sikap dan Tugas serta Peran Konselor dan Konseli

Fokus pendekatan konseling Gestalt adalah terletak pada bagaimana keadaan konseli sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya. Oleh karena itu, tugas konselor adalah mendorong konseli untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar konseli mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu konseli 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. (Hasanah, 2016)

Konselor hendaknya menghindarkan diri dari pikiran- pikiran yang abstrak, keinginan- keinginannya untuk melakukan diagnosis, interpretasi maupun memberi nasihat. Sebab, salah satu kelemahan dari pendekatan ini adalah konselor bisa saja tergelincir ke dalam peran teknik dan impersonal dengan menyembunyikan kepribadiannya ketika dalam proses konseling. Maka diharuskan konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar konseli menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan- hambatan yang menyebabkan konseli tidak dapat berdiri sendiri. Dalam hal ini, fungsi konselor adalah membantu konseli untuk melakukan transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri. Usaha ini dilakukan dengan menemukan dan membuka keter-sesatan atau kebuntuan konseli. (Hasanah, 2016)

Pada saat konseli mengalami gejala kesesatan dan konseli menyatakan kekalahannya terhadap lingkungan dengan cara mengungkapkan kelemahannya, dirinya tidak berdaya, bodoh, atau gila, maka tugas konselor adalah dengan membiarkan konseli menemukan potensi dirinya yang hilang. Sehingga konselor dapat sebagai "layar proyeksi" agar konseli dapat menemukan kembali apa-apa yang hilang dari dalam dirinya. (Hasanah, 2016)

5. Mekanisme Pengubahan

a. Teknik

Adapun teknik dalam pendekatan konseling Gestalt, Corey menyebutkan bahwa penedekatan ini tidak lebih seperti halnya sekumpulan “permainan-permainan”. yang dimaksudkan sekumpulan permainan disini oleh Levitsky dan Perls (Hasanah, 2016) adalah sejumlah permainan yang mencakup antara lain:

1) Permainan dialog

Teknik ini dilakukan dengan cara konseli dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan top dog dan kecenderungan under dog. Top dog dalam permainan ini bisa berlaku adil, otoriter, moralistik, menuntut atau berlaku layaknya majikan dan manipulatif. Sedangkan under dog diposisikan sebagai korban, membela diri, defensif, tak berdaya dan lemah. Misalnya, kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan

"anak bodoh", kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung, kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah dan sebagainya. Melalui dialog yang kontradiktif ini, menurut pandangan Gestalt pada akhirnya konseli akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi di mana ia berani mengambil resiko.

Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik "kursi kosong". Teknik kursi kosong merupakan suatu cara untuk mengajak konseli agar dapat mengekstrernalisasi introyeksinya. Pada dasarnya teknik ini merupakan teknik permaianan dengan melibatkan konseli sebagai pemerannya, yaitu sebagai top dog dan under dog secara bergantian.

2) Latihan Bertanggung Jawab

Teknik untuk membantu konseli agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyek-sikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam teknik ini konselor meminta konseli untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian konseli menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat : "...dan saya bertanggung jawab atas hal itu". Meskipun tampaknya mekanis, tetapi menurut Gestalt akan membantu meningkatkan kesadaraan konseli akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya

3) Bermain Proyeksi

Memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Selain itu, teknik permainan ini juga berguna untuk mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkannya kepada orang lain. Dalam teknik bermain proyeksi konselor meminta kepada konseli untuk mencobakan atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.

4) Teknik Pembalikan

Gejala-gejala dan tingkah laku tertentu sering kali mempresentasikan pembalikan dari dorongan-dorongan yang mendasarinya. Dalam teknik ini konselor meminta konseli untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya. Misalnya, konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan sisi buruknya kepada oranglain yang belum pernah ia lakukan, seperti menghujat,

menunjukan niat jahat, dengan tujuan agar konseli dapat mengintegrasikan sisi tersebut ke dalam kepribadiannya.

5) Tetap dengan Perasaan

Teknik ini dapat digunakan untuk konseli yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan dan ia sangat ingin menghindarinya. Konselor mendorong konseli untuk tetap bertahan dengan perasaan yang ingin dihindarinya itu. Kebanyakan konseli ingin melarikan diri dari stimulus yang menakutkan dan menghindari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini konselor tetap mendorong konseli untuk bertahan dengan ketakutan atau kesakitan perasaan yang dialaminya sekarang dan mendorong konseli untuk menyelam lebih dalam ke dalam tingklah laku dan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

6) **Pendekatan Gestalt terhadap kerja mimpi**

Pendekatan konseling Gestalt tidak menafsirkan dan menganalisis mimpi seperti yang dilakukan dalam teroi psikoanlisis, melainkan mimpi-mimpi yang dialami oleh konseli diminta oleh konselor agar didapat diceritakan kembali sebagai kejadian yang terjadi sekarang. Dalam praktiknya, teknik ini konseli dianjurkan untuk membuat daftar dari segenap rincian mimpi, mengingat orang-orang, kejadian dan suasana hati mimpi dengan menciptakan dialog. Perls sebagaiamana dikutip oleh Corey mengemukakan bahwa mimpi adalah ungkapan yang paling spontan dari keberadaan manusia. Orang-orang yang tidak bersedia mengingat mimpi- mimpinya berarti menolak untuk menghadapi apa yang keliru dalam hidupnya.

7) Teknik Kursi Kosong

Teknik kursi kosong biasanya digunakan sebagai alat untuk membantu klien dalam memecahkan konflik-konflik interpersonal, seperti kemarahan pada seseorang, merasa diperlakukan tidak adil, dan sebagainya. Menurut Safria (2005:117) "tujuan pemakaian teknik kursi kosong adalah untuk mengakhiri konflik-konflik dengan jalan memutuskan urusan-urusan yang tidak selesai yang berasal dari masa lampau klien". Jadi melalui konseling gestalt teknik kursi kosong klien diajarkan untuk mampu berempati, mampu memahami kondisi korbannya serta mampu mengantarkan konflik-konflik dimasa lalunya. (Dyastuti, S., 2012)

b. Tahap-Tahap

Adapun Tahap tahap konseling Gestalt (Amalia Rizki Pautina, 2018) sebagai berikut:

1) **Tahap (the beginning phase)**

Pada tahap ini konselor menggunakan metode meningkatkan fenomenologi kesadaran menciptakan hubungan untuk konseli, dialogis, mendorong keberfungsian konseli secara sehat dan menstimulasi konseli untuk mengembangkan dukungan pribadi (personal support) dan lingkungannya.

2) **Tahap (clearing the ground)**

Pada tahap ini konseling berlanjut pada strategi-strategi yang lebih spesifik. Konseli mengeksplorasi berbagai introyeksi, berbagai modifikasi kontak yang dilakukan dan unfinished business. Peran konselor adalah secara berkelanjutan mendorong dan membangkitkan keberanian konseli untuk mengungkapkan ekspresi pengalaman dan emosi-emosinya dalam rangka katarsis dan menawarkan konseli untuk melakukan berbagai eksperimentasi untuk meningkatkan kesadaran, tanggung jawab pribadi dan memahami unfinished business. Dalam tahap ini, dilakukan eksperimen sebagai strategi intervensi. Strategi intervensi dalam teori Gestalt dilakukan dengan banyak teknik, namun yang paling banyak digunakan adalah eksperimen, penggunaan bahasa, analisis impian, fantasi, bermain peran, bermain topdog/underdog, interpretasi komunikasi tubuh dan kelompok. Eksperimen berarti mendorong konseli untuk mengalami, dan mencoba cara cara baru.Melalui teknik ini konselor membelajarkan konseli untuk mengalami dan menghayati kembali masalah-masalah yang tidak terselesaikan ke dalam situasi di sini dan sekarang42. Dengan penggunaan teknik tersebut siswa diharapkan dapat menemukan kembali bagian dari dirinya yang hilang (kesulitan belajar) dan dapat mengembangkan potensinya secara mandiri. Siswa diharapkan dapat menunjukkan prestasi belajar yang baik, mendapatkan nilai yang baik, cepat mengerjakan tugas-tugas belajar, dan menunjukkan minat dalam belajar.

3) **Tahap (the existentian encounter)**

Tahap ini ditandai dengan aktifitas yang dilakukan konseli dengan mengeksplorasi masalahnya secara mendalam dan membuat perubahan perubahan yang cukup signifikan. Tahap ini merupakan fase tersulit karena

pada tahap ini konseli menghadapi kecemasan-kecemasannya sendiri, ketidakpastian dan ketakutan ketakutan yang selama ini terpendam dalam diri. Selain itu konseli menghadapi perasaan terancam yang kuat disertai dengan perasaan kehilangan harapan untuk hidup yang lebih mapan. Pada fase ini konselor memberikan dukungan dan motivasi berusaha memberikan keyakinan ketika konseli cemas dan ragu-ragu menghadapi masalahnya.

4) **Tahap (integration)**

Pada tahap ini konseli sudah mulai mengatasi krisis-krisis yang dialami sebelumnya dan mulai mengintegrasikan keseluruhan diri (self), pengalaman dan emosi emosinya dalamperspektif yang baru. Konseli telah mampu menerima ketidakpastian, kecemasan dan ketakutannya, serta menerima tanggung jawab atas kehidupannya sendiri.

5) **Tahap kelima (ending)**

ada tahap ini konseli untuk memulai kehidupan secara mandiri tanpa supervisi konselor.

6. Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt

Pada salah satu jurnal studi kasus, didapati bahwa penggunaan teknik kursi kosong dalam bimbingan konseling efektif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa. Siswa yang mendapatkan perlakuan dengan teknik kursi kosong menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Kepercayaan diri yang tinggi dapat membantu siswa dalam mencapai prestasi belajar yang lebih baik serta mengurangi perilaku negatif seperti membolos dan agresif. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dan hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa berdistribusi normal setelah diberikan teknik kursi kosong.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen siswa kelas XI MAN 1 Ternate sebelum diberikan teknik kursi kosong berada pada kategori rendah, setelah diberikan perlakuan, tingkat kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yaitu berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol tingkat kepercayaan diri siswa pada saat pretest dan posttest berada

pada kategori rendah. Selain itu, terdapat pengaruh kepercayaan diri siswa yang diberikan teknik kursi kosong dengan siswa yang tidak diberikan teknik kursi kosong.

7. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Gestalt

a. Kelebihan

1) Ada penelitian empiris untuk mendukung terapi Gestalt dan tekniknya (Corsini & Wedding, 2000). Secara khusus, terapi Gestalt sama dengan atau lebih besar dari terapi lain dalam mengobati berbagai gangguan, terapi Gestalt memiliki dampak menguntungkan dengan gangguan kepribadian, dan efek terapinya stabil.
2) Bekerja dengan peristiwa masa lalu dengan membuatnya relevan hingga saat ini (Corey, 2009)
3) Serbaguna dan fleksibel dalam terapi. Gestalt memiliki banyak teknik dan dapat diterapkan pada masalah terapeutik yang berbeda (Australian Institute of Professional Counselors, 2016).
4) Pendekatan yang konfrontif dan aktif (Corey, 2009)
5) Terapi Gestalt memberikan perhatian terhadap pesan-pesan non verbal (Corey, 2009)
6) Terapi Gestalt menggairahkan hubungan dan pengungkapan perasaan perasaan langsung, dan menghindari intelektualisasi abstrak tentang masalah masalah klien (Corey, 2009)
7) Terapi Gestalt meletakkan penekanan pada klien untuk menemukan makna maknanya sendiri dan membuat penafsiran sendiri (Corey, 2009).

b. Kekurangan

1) Agar terapi Gestalt efektif, terapis harus memiliki tingkat perkembangan pribadi yang tinggi (Corey, 2009).
2) Efektivitas teknik konfrontif dan teatrikal dari terapi Gestalt terbatas dan belum mapan (Australian Institute of Professional Counselors, 2016).
3) Bahaya potensial bagi terapis untuk menyalahgunakan kekuatan yang mereka miliki dengan klien (Corey, 2009).
4) Dianggap sebagai pendekatan yang berpusat pada diri sendiri yang berkaitan dengan pengembangan individu saja (Australian Institute of Professional Counselors, 2016).

5) Tidak memiliki dasar teori yang kuat (Australian Institute of Professional Counselors, 2016).
6) Hanya berurusan dengan di sini dan sekarang (Australian Institute of Professional Counselors, 2016).
7) Tidak menangani diagnosis dan pengujian (Australian Institute of Professional Counselors, 2016)
8) Terapi Gestalt cenderung antiintelektual dalam arti kurang memperhatikan faktor faktor kognitif (Corey, 2009)
9) Terapi Gestalt bisa yang nyata bahwa terapis memiliki kekuatan untuk memanipulasi klien melalui teknik-teknik yang digunakannya (Corey, 2009).

PEMBAHASAN

Teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt adalah alat yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri. Teknik ini memungkinkan siswa mengeksplorasi dan mengatasi konflik internal atau emosional, sehingga mereka dapat mengembangkan pandangan yang lebih positif tentang diri mereka sendiri. Berikut penerapan teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

1. Konselor bekerja sama dengan siswa untuk mengidentifikasi masalah atau konflik internal yang mungkin menghambat kepercayaan diri mereka. Konflik ini bisa berupa pengalaman bullying, kritik dari teman sebaya, atau tekanan akademis. Mengidentifikasi masalah ini membantu menetapkan fokus sesi konseling.
2. Kursi kosong ditempatkan di hadapan siswa. Konselor meminta siswa untuk membayangkan bahwa kursi tersebut ditempati oleh seseorang atau sesuatu yang berhubungan dengan masalah mereka, seperti teman yang pernah membully mereka atau aspek dari diri mereka yang merasa tidak percaya diri.
3. Siswa diajak untuk berbicara seolah-olah orang atau bagian dari diri mereka tersebut benar-benar ada di kursi kosong. Siswa mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pesan yang ingin disampaikan. Proses ini memungkinkan siswa untuk mengekspresikan emosi yang terpendam dan mendapatkan pemahaman baru tentang situasi yang mereka hadapi.
4. Setelah sesi dialog, konselor dan siswa merefleksikan pengalaman tersebut. Konselor membantu siswa mengintegrasikan wawasan yang didapatkan selama sesi kursi kosong ke dalam pemahaman diri yang lebih utuh. Siswa diajak untuk melihat bagaimana

wawasan tersebut dapat diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam konteks sekolah dan kehidupan sehari-hari.

Untuk mengimplementasikan teknik kursi kosong dalam lingkungan sekolah, konselor dapat melakukan beberapa hal berikut.

1. Memastikan bahwa sesi konseling dilakukan di lingkungan yang aman dan mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk mengekspresikan diri.
2. Bekerja sama dengan orang tua dan guru untuk memastikan dukungan yang konsisten bagi siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri mereka.
3. Selain sesi individual, teknik kursi kosong juga dapat diterapkan dalam sesi kelompok untuk membantu siswa belajar dari pengalaman satu sama lain dan membangun dukungan sosial.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa konseling Gestalt merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu konseli mencapai kesadaran diri dan mengatasi berbagai masalah. Teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui resolusi emosional, peningkatan kesadaran diri, dan pembentukan pola pikir positif. Dengan bimbingan konselor yang terlatih, siswa dapat mengatasi hambatan internal dan mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat dan berkelanjutan. Meskipun memiliki banyak keunggulan, penting untuk mempertimbangkan bahwa konseling Gestalt mungkin tidak cocok untuk semua jenis masalah atau kondisi klien. Oleh karena itu, pemilihan metode konseling harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik individu masing-masing klien. Kesimpulan ini memberikan pandangan komprehensif tentang efektivitas dan keterbatasan konseling Gestalt, serta menekankan pentingnya pendekatan yang dipersonalisasi dalam praktik konseling.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, B. (2021). Pendakatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, *2*(2), 44-56.

Arifin, A. A., Ummah, D. M., Achmad, F., & Puspita, R. (2022). Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, *5*(2), 81-92.

Arifin, A. A., Ummah, D. M., Achmad, F., & Puspita, R. (2022). Penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MAN 1 Kota Ternate. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, *5*(2), 81-92.

Dhiya'Ulhaq, S. (2022). Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying: Literature Review. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *7*(2), 1642-1650.

Dyastuti, S. (2012). Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 1(1).

Hasanah, K. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *5*(2), 108-123.

Mayangsari, E., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2019). Efektivitas Pendekatan Gestalt Dengan Teknik Paradoxical Intervention Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, *4*(2).

Mujahidin, E., Rahman, I. K., & Aqilah, F. N. (2020). PENDEKATAN BIMBINGAN DAN KONSELING GESTALT PROFETIK (G-PRO) UNTUK MENINGKATKAN TOLERANSI BERAGAMA SISWA DI SMA IBNU â€˜ AQIL. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, *9*(01), 99-126.

Pautina, A. R. (2018). Aplikasi Teori Gestalt Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *6*(1), 14-28.

SARI, N. L. (2019). PENGGUNAAN KONSELING GESTALT UNTUK MENINGKATKAN SELF AWARENESS SISWA PADA KELAS XI DI SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018.

Supriadi, G. A., Suarni, N. K., & Putri, D. A. W. M. (2014). Efektivitas Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Menghadapi Proses Pembelajaran pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *2*(1).

Warjono, P. A., Sultani, S., & Anisah, L. (2020). Layanan konseling individual dengan pendekatan gestalt untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa introvert pada kelas vii di SMP Negeri 2 Martapura. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling AR-RAHMAN*, *6*(1), 50-54.