



EQUALITA: JURNAL STUDI GENDER DAN ANAK

<https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/equalita/index>

Published by Pusat Studi Gender dan Anak LP2M

IAIN Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

Penerapan Teknik Gestalt Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Pada Remaja

Fariyatul Irfani^{1*}, Marwah Yunika², Yulita Kurniawaty Asra³, Amirah Diniaty⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Riau

ABSTRAK: Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, mencakup kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mencapai keseimbangan hidup di tengah tantangan. Masa remaja sering diwarnai oleh tekanan eksternal seperti tuntutan akademik, konflik keluarga, dan dinamika hubungan sosial yang kompleks, sehingga membutuhkan pendekatan khusus untuk membantu mereka mengatasi berbagai kendala tersebut. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah terapi Gestalt, yang berfokus pada peningkatan *self-awareness* dan integrasi berbagai aspek internal individu. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu memproses pengalaman emosional yang belum terselesaikan, sehingga mereka mampu menghadapi kehidupan dengan lebih sehat secara psikologis. Artikel ini mengeksplorasi penerapan terapi Gestalt, terutama teknik dialog kursi kosong dan pemusatan kesadaran, dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Melalui metode studi kepustakaan, artikel ini meninjau teori dan penelitian empiris yang relevan. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik Gestalt dapat membantu remaja mengeksplorasi konflik internal, mengelola emosi yang terpendam, serta meningkatkan pemahaman diri. Dengan demikian, terapi Gestalt memberikan kontribusi yang signifikan dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam membantu mereka menemukan solusi terhadap tantangan emosional dan sosial yang mereka hadapi.

Kata kunci: Terapi Gestalt, Kesejahteraan Psikologis, Remaja, Teknik Konseling

ABSTRACT: Psychological well-being is an important aspect of adolescent development, encompassing the ability to manage emotions, build healthy social relationships, and achieve life balance amidst challenges. Adolescence is often characterized by external pressures such as academic demands, family conflicts, and complex social relationship dynamics, thus requiring special approaches to help them overcome these obstacles. One approach that has proven effective is Gestalt therapy, which focuses on increasing self-awareness and integrating various internal aspects of the individual. This technique aims to help individuals process unresolved emotional experiences, so that they are able to cope with life in a more psychologically healthy manner. This article explores the application of Gestalt therapy, particularly the empty chair dialogue and mindfulness centering techniques, in improving adolescents' psychological well-being. Through the literature study method, this article reviews relevant theories and empirical research. The analysis shows that Gestalt techniques can help adolescents explore internal conflicts, manage pent-up emotions, and improve self-understanding. Thus, Gestalt therapy makes a significant contribution in supporting adolescents' psychological well-being, especially in helping them find solutions to the emotional and social challenges they face.

Keywords: Gestalt Therapy, Psychological Wellbeing, Adolescents, Counselling Techniques.

*Corresponding author.

E-mail address: yatulfauri@gmail.com

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Pada periode ini, individu sering kali menghadapi berbagai tekanan eksternal yang kompleks, termasuk tuntutan akademis, konflik dengan teman sebaya, pencarian jati diri, serta harapan dari masyarakat. Jika tekanan-tekanan ini tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan mereka untuk berkembang secara optimal (Santrock, 2019). Kesejahteraan psikologis pada remaja mengindikasikan bahwa mereka diharapkan untuk menerima kondisi fisik mereka, memperoleh kebebasan emosional dari orang tua, mampu berinteraksi dengan kedua jenis kelamin, menyadari dan menerima potensi diri, serta memperkuat pengendalian diri berdasarkan nilai dan norma yang ada (Ramadhan, 2012). Jika remaja mampu memenuhi kebutuhan psikologisnya, maka dapat dikatakan bahwa mereka telah mencapai perkembangan yang optimal (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang menggambarkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup, mengelola emosi secara sehat, dan menjalani kehidupan yang bermakna. Ryff mengartikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu konsep yang mencerminkan kesehatan mental individu berdasarkan kriteria tertentu, yang selanjutnya berpengaruh pada aspek psikologis yang positif. Kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu untuk memaksimalkan fungsi mental, menerima diri sendiri, membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, bersikap mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengalami perkembangan pribadi yang positif (Ryff, 1989). Bradburn berpendapat bahwa kebahagiaan adalah hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap individu (Bradburn, 1969). Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah suatu keadaan di mana individu memaksimalkan potensi psikologisnya tanpa mengalami gangguan psikologis untuk meraih kebahagiaan (Huppert, 2009).

Dalam konteks konseling, terapi Gestalt memberikan pendekatan yang signifikan untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Menurut perspektif Gestalt, seseorang terjebak dalam masalah karena ketidakmampuannya dalam mengelola kehidupannya dengan baik. Salah satu studi yang dilakukan oleh Trijayanti (2018) menunjukkan bahwa terapi Gestalt mampu mengurangi perasaan bersalah pada remaja yang berada dalam kondisi berisiko. Selain itu, terapi Gestalt juga efektif dalam menangani masalah psikologis yang dialami oleh siswa yang mengalami isolasi. Sebagai metode humanistik, terapi ini menekankan pentingnya

kesadaran diri dan pengalaman saat ini untuk membantu individu dalam memahami serta memproses emosi yang terpendam atau pengalaman yang belum tuntas (Perls, Hefferline, & Goodman, 1951). Prinsip ini memungkinkan remaja untuk mengidentifikasi dan menerima konflik internal yang mereka hadapi, serta mengintegrasikan berbagai aspek dari diri mereka dengan cara yang harmonis.

Teknik utama dalam terapi Gestalt, seperti teknik kursi kosong dan pemusatan kesadaran, memiliki kemampuan yang signifikan untuk mendukung remaja dalam menghadapi tantangan emosional dan sosial. Teknik kursi kosong, contohnya, memungkinkan klien untuk secara simbolis mengeksplorasi konflik internal atau hubungan interpersonal, yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan pemahaman diri. Di sisi lain, pemusatan kesadaran mendorong individu untuk lebih fokus pada pengalaman saat ini, sehingga membantu mereka dalam mengelola emosi dengan cara yang lebih adaptif.

Berdasarkan kajian literatur, terapi Gestalt terbukti efektif dalam membantu pengelolaan emosi, meningkatkan kemampuan regulasi diri, serta mendukung individu dalam mencapai keseimbangan psikologis (Greenberg & Malcom, 2002). Dengan demikian, penerapan terapi Gestalt pada remaja merupakan pilihan yang tepat untuk membantu mereka menghadapi tantangan perkembangan dan meraih kesejahteraan psikologis yang optimal.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode studi kepustakaan, di mana informasi yang berkaitan dengan topik penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan dokumen akademik lainnya. Referensi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi literatur yang membahas teori dasar serta penerapan terapi Gestalt, terutama dalam konteks penggunaan teknik Gestalt dalam konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian empiris yang menilai efektivitas teknik seperti dialog kursi kosong dan pemusatan kesadaran pada remaja juga menjadi perhatian utama dalam pengumpulan data.

Pendekatan analisis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis isi. Analisis isi merupakan suatu pendekatan yang diterapkan oleh peneliti untuk mengkaji teks secara objektif, dengan maksud untuk mendapatkan pemahaman yang akurat mengenai isi teks tersebut, tanpa adanya pengaruh dari peneliti (Ahmad, 2018). Metode ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelidiki pola-pola tematik yang berhubungan dengan penerapan terapi Gestalt. Melalui analisis ini, artikel ini menilai penerapan teknik Gestalt

dengan mengidentifikasi hasil-hasil dari penelitian sebelumnya yang berkaitan. Selain itu, kajian ini juga menekankan potensi teknik Gestalt dalam mendukung remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Keyes (1995) mengartikan kesejahteraan psikologis sebagai ukuran kesehatan mental seseorang yang didasarkan pada pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif dalam upaya mencapai aktualisasi diri. Hal ini mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung dapat menerima keadaan hidupnya saat ini, menjalin interaksi yang positif dengan orang lain, menghadapi tekanan dengan baik, menetapkan arah dan tujuan hidup, serta menemukan makna dalam pengalaman hidup baik di masa lalu maupun saat ini. Mereka juga mampu mengembangkan potensi diri, mengalami pertumbuhan yang berkelanjutan, dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik mereka. Anindya dan Trihastuti (2022) mengatakan kesejahteraan psikologis adalah keadaan psikologis seseorang yang mencakup kemampuan untuk menerima diri sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, menjadi mandiri, mengendalikan lingkungannya, menetapkan tujuan, dan berkembang. Pada masa remaja, kesejahteraan psikologis sangat penting untuk membangun kepribadian yang kuat di masa depan. Pada titik ini, kesejahteraan psikologis juga menjadi bagian penting dari perkembangan manusia, karena orang mulai menentukan nilai-nilai, arah, dan cita-cita hidup mereka. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa menjaga kesejahteraan psikologis remaja merupakan kebutuhan sosio-psikologis (Kahn, Taghdisi dan Noerjelyani, 2015).

Ryff (2014) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konsep penting dalam psikologi positif yang telah banyak diteliti. Kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, dan untuk mengukurnya, dilakukan beberapa langkah sebagai berikut:

- a. *Self acceptan* atau juga dikenal sebagai penerimaan diri, adalah sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri yang mencakup kemampuan untuk mengenali dan menerima berbagai aspek dari dirinya sendiri, baik yang baik maupun yang buruk. Penerimaan diri juga melibatkan perasaan positif terhadap peristiwa masa lalu dalam hidup.
- b. *Positive relationship with other people* atau yang biasa di pahami sebagai Hubungan positif dengan orang lain yang mencakup interaksi yang hangat, memuaskan, dan dapat

diandalkan. Ini berarti peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menunjukkan kasih sayang, serta menjalin hubungan yang dekat dan intim. Selain itu, penting untuk memahami prinsip memberi dan menerima dalam interaksi antar manusia.

- c. *Autonomy* (otonomi/kemandirian), yang merujuk pada kemampuan untuk menentukan pilihan sendiri dan bersikap independen. Ini mencakup kemampuan untuk menolak pengaruh dari lingkungan sosial dalam proses berpikir dan bertindak, mengendalikan perilaku dari dalam diri sendiri, serta melakukan refleksi diri berdasarkan standar yang ditetapkan secara pribadi..
- d. *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan), merujuk pada kemampuan untuk mengelola dan menguasai situasi di sekitar dengan efektif. Ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang kompleks dan memanfaatkan peluang yang ada di sekeliling. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan juga mampu memilih atau menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi mereka.
- e. *Purpose in life* (tujuan hidup), adalah memiliki arah yang jelas dalam menjalani kehidupan serta merasakan makna yang ada dalam pengalaman hidup, baik yang telah berlalu maupun yang sedang dijalani. Hal ini mencakup keyakinan yang memberikan arti dan tujuan, serta penetapan sasaran yang ingin dicapai dalam hidup.
- f. *Personal growth* (pertumbuhan pribadi), merupakan suatu proses di mana individu memiliki kesadaran yang terus berkembang; menyaksikan perkembangan dan perluasan diri; membuka diri terhadap berbagai pengalaman baru; menyadari potensi yang dimiliki; serta mengamati perbaikan dalam diri dan perilaku seiring berjalannya waktu. Proses ini mencerminkan perubahan yang menunjukkan peningkatan pengetahuan diri dan efektivitas individu.

Selain pernyataan diatas terkait dimensi psikologis ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Huppert (2009) menyatakan bahwa terdapat sejumlah faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain: kepribadian, berbagai faktor demografis, dan lain-lain. Faktor kepribadian berhubungan tidak hanya dengan perasaan yang kita alami, tetapi juga dengan cara seseorang berfungsi secara psikologis. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja menurut Ryyf (1989).

- a. Demografi. yang mencakup faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, budaya, dan kondisi ekonomi, merupakan elemen penting yang berpengaruh terhadap kesehatan mental individu.
- b. Dukungan Sosial, merupakan salah satu elemen yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Peran keluarga dan lingkungan sekitar sangat signifikan dalam memberikan dukungan tersebut. Dukungan yang memadai dapat memberikan efek positif dalam menghadapi berbagai permasalahan serta menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.
- c. Evaluasi terhadap pengalaman hidup, kesejahteraan psikologis pada dasarnya dipengaruhi oleh cara individu dalam menilai informasi atau peristiwa yang mereka alami.
- d. Religiusitas, tingkat religiusitas yang tinggi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, menjadikan agama sebagai metode untuk menghadapi berbagai tantangan.
- e. Kepribadian, salah satu elemen yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis adalah karakter individu. Remaja tidak terlepas dari tantangan kesejahteraan psikologis. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis individu pada fase remaja sangat rentan. Salah satu ciri khas perkembangan remaja adalah ketidakstabilan emosi (Santrock, 2002). Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi mereka dengan baik dapat menyebabkan gangguan suasana hati. Hal ini sejalan dengan pendapat Smith & Taysen (1994), yang menyatakan bahwa banyak remaja yang keliru dalam memahami suatu masalah. Akibat dari permasalahan ini, kesejahteraan psikologis remaja dapat terganggu.

Dalam era pendidikan yang terus berkembang, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis remaja semakin meningkat, terutama dengan bertambahnya kasus masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mereka (American Psychological Association, 2019; National Institute of Mental Health, 2020). Isu-isu ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu remaja, tetapi juga dapat berdampak signifikan pada prestasi akademis dan interaksi sosial mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap

kesejahteraan psikologis remaja serta mengidentifikasi strategi intervensi yang efektif untuk menangani masalah-masalah tersebut.

2. Terapi Gestalt

Terapi ini dikembangkan oleh Frederick S. Pearls (1894-1970) dalam konteks Sofyan, yang berlandaskan pada empat aliran, yaitu psikoanalisis, fenomenologi, eksistensialisme, dan psikologi gestalt. Pearls berpendapat bahwa individu selalu berfungsi sebagai suatu kesatuan. Individu tidak hanya sekadar kumpulan bagian atau organ. Individu yang sehat adalah yang mampu menjaga keseimbangan antara hubungan organisme dan lingkungannya. Terapi Gestalt adalah suatu pendekatan terapi yang menggabungkan elemen eksistensial-humanistik dan fenomenologi, dengan penekanan pada pengalaman klien dalam konteks "disini dan saat ini / here and now" serta penggabungan aspek-aspek kepribadian yang terpisah dari masa lalu (Lumongga, 2011). Dalam Terapi Gestalt pengalaman masa lalu akan secara konsisten muncul dalam konteks saat ini. Oleh karena itu, Purwoko (2020) mengungkapkan bahwasanya ketika konseli membahas masa lalu, terapi dapat mendorong mereka untuk menghidupkan kembali situasi yang ada saat ini.

Terapi Gestalt pada dasarnya bersifat noninterpretatif, di mana konseli diharapkan dapat mengelola proses terapi secara mandiri. Mereka diizinkan untuk membuat penafsiran, menyusun pernyataan, dan menemukan makna mereka sendiri. Selanjutnya, konseli didorong untuk mengalami secara langsung perjuangan yang terjadi di sini dan sekarang terkait dengan masalah yang belum terselesaikan dari masa lalu. Dengan membahas konflik-konflik tersebut, meskipun hanya dalam bentuk diskusi, konseli secara bertahap dapat memperluas kesadarannya (Corey, 2015). Klien dapat mengidentifikasi pola yang menghalangi keseimbangan mereka dan belajar untuk bertanggung jawab atas emosi serta tindakan mereka. Dalam perspektif teori Gestalt, manusia memiliki kemampuan untuk mengambil tanggung jawab dan hidup sepenuhnya sebagai individu yang utuh (Mudana Dkk, 2014)

3. Penerapan Terapi Gestalt Pada Remaja

a. Terapi kelompok Gestalt di lingkungan sekolah

Eksistensialisme menjadi dasar bagi terapi Gestalt. Pendekatan ini mampu menciptakan hubungan yang erat antara sekelompok pelopor dan individu yang mendapatkan bimbingan yang bermanfaat. Anak-anak dan remaja merupakan target yang sangat sesuai untuk konseling Gestalt. Metode ini memiliki keunggulan karena

dalam proses bimbingan terdapat interaksi yang dinamis antara individu dan kelompok. Lederman (dalam Corey, 2010) menjelaskan bahwa intervensi kesadaran Gestalt yang ia bahas dapat dengan efektif diadaptasi untuk bekerja dengan anak-anak dan remaja di berbagai institusi pendidikan. Ia juga memberikan contoh penerapan teknik Gestalt pada anak-anak dalam konteks pendidikan khusus.

Kendala yang terkait dengan terapi gestalt dalam konteks anak-anak dan remaja mencakup pengamatan bahwa peserta dalam kelompok sering menunjukkan keengganan untuk secara sukarela mengungkapkan tantangan yang mereka hadapi. Selanjutnya, siswa yang terdaftar di sekolah menengah pertama dan menengah atas sering menganggap metodologi gestalt sebagai tidak konvensional, yang kemudian mengarah pada keraguan dalam kesediaan mereka untuk terlibat dalam praktik semacam itu. Akibatnya, fasilitator yang menggunakan pendekatan gestalt harus memiliki keahlian dalam pengenalan intervensi peran dan menunjukkan kapasitas untuk menginspirasi anggota kelompok untuk berpartisipasi dan berkolaborasi secara aktif, sehingga mendorong keterbukaan mereka untuk mengambil bagian dalam konseling kelompok yang diinformasikan oleh prinsip-prinsip gestalt. Terapi Gestalt untuk Remaja dengan Gejala Stress.

b. Terapi Gestalt Untuk Remaja yang Mengalami Gejala Stres

Para Remaja yang merasa sulit mengungkapkan perasaan seperti kekecewaan, marah, dihina, tertekan, cemas, bersalah, dan merasa diabaikan, bisa dianggap memiliki masalah yang belum terselesaikan. Konseling Gestalt bertujuan untuk menyelesaikan masalah-masalah ini. Pendekatan ini menekankan pentingnya mengenali perasaan yang menjadi masalah, menyadari kondisi saat ini, merasakan sinyal tubuh, dan mengatasi hambatan dalam proses pemulihan (Corey, 2013). Salah satu tujuan dari pendekatan Gestalt adalah untuk menghidupkan topik guna meningkatkan perhatian penuh, serta memahami secara menyeluruh semua pengalaman yang muncul (Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2018).

Dalam konseling gestalt, "teknik kursi kosong" adalah pendekatan yang melibatkan permainan peran di mana klien membayangkan dirinya duduk di kursi kosong dan berinteraksi dengan representasi diri mereka sendiri atau karakter lain yang ada dalam kehidupan mereka (Supriadi, Suarni, Arum, 2014). Teknik kursi kosong telah digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya untuk membantu siswa yang

mengalami perundungan menjadi lebih asertif, mengatasi perasaan terasing, mengurangi perilaku kasar, dan menangani agresi. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan pengalaman kesedihan dan menurunkan tingkat kemarahan yang tidak terselesaikan (Lestari, 2015; Ramadhani, 2018; Rahmah, 2014; Dyastuti, 2012; Narkiss-Guez, Zichor, Guez, dan Diamond, 2015; Trijayanti, Nurihsan, & Hafina, 2018).

c. Terapi Gestalt Meningkatkan Kepercayaan Pada Remaja

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya rasa percaya diri, salah satunya adalah siswa yang merasa terasing dari kelompok teman-temannya. Hal ini juga dijelaskan dalam penilaian Hurlock (2004) yang menunjukkan dua cara di mana teman sebaya memengaruhi perkembangan kepribadian remaja: Remaja sering kali merasa tertekan untuk menunjukkan karakteristik yang diharapkan oleh kelompok, dan yang terpenting, prinsip individu mereka mencerminkan asumsi tentang diri yang diyakini oleh teman-teman mereka. Individu yang memiliki rasa percaya diri biasanya terlihat lebih produktif dan menunjukkan bahasa tubuh yang positif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketahanan mental mereka. Individu yang tangguh cenderung menarik perhatian orang-orang di sekitarnya (Liputan6, 2015).

Siswa diberikan pelajaran untuk memahami cara mengekspresikan emosi (ketidaknyamanan) yang mereka alami selama proses pengobatan melalui konseling kelompok dengan pendekatan intervensi paradoks. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menyadari bahwa reaksi mereka terhadap emosi yang dirasakan sering kali tidak didasarkan pada logika (Hardiyanti, 2016). Dalam konteks ini, siswa didorong untuk memberikan makna pada tantangan yang mereka hadapi, sehingga mereka dapat mengungkapkan perasaan mereka kepada konselor. Sebagai hasilnya, siswa mulai menyadari potensi yang selama ini terabaikan. Meskipun intervensi paradoks terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, penerapannya akan lebih optimal jika dikombinasikan dengan berbagai metode lain, serta dilakukan dengan pengelolaan waktu yang lebih baik dan intensitas yang lebih tinggi dalam setiap sesi.

d. Terapi Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja korban bullying

Setiap remaja perlu belajar untuk menerima dirinya sendiri agar bisa menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, merasa percaya diri, dan mampu berhubungan

baik dengan orang lain. Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri atau harga diri pada remaja adalah melalui terapi Gestalt. Dalam terapi ini, terdapat berbagai teknik yang dirancang untuk membantu remaja menghadapi masalah mereka, sesuai dengan tujuan dan tahapan yang dibutuhkan. Rasa minder pada remaja tidaklah permanen; perasaan ini bisa dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti penampilan fisik, tingkat kepercayaan diri, penerimaan dari orang lain, dan perasaan tidak mampu dibandingkan dengan orang lain. Rasa minder sering muncul pada remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, baik secara keseluruhan maupun dalam hal tertentu (Fitra, 2021).

Temuan yang diperoleh dari penelitian ini menggarisbawahi perspektif korban bullying yang diartikulasikan oleh Lestari et al. (2021), menunjukkan bahwa remaja yang menunjukkan penurunan harga diri yang telah mengalami intimidasi dapat memperoleh manfaat besar dari konseling gestalt yang menggunakan teknik kursi kosong. Awalnya, remaja yang memiliki harga diri rendah sering mengalami gejala kelelahan, stres, depresi, dan ide bunuh diri. Namun demikian, Setelah mengikuti sesi konseling dengan pendekatan Gestalt dalam konteks pendidikan, para remaja korban bullying ini dapat mengevaluasi kembali tujuan hidup mereka dan merenungkan permasalahan yang dihadapi dengan tingkat kejelasan yang lebih baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jufri & Karneli (2021), siswa dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung lebih jarang terlibat dalam perilaku perundungan, dan sebaliknya. Karena remaja yang menjadi korban perundungan sering merasa terasing dan tidak memiliki tempat untuk berbagi pengalaman mereka, penting bagi mereka untuk mendapatkan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru untuk membantu mereka meningkatkan harga diri. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Salah satu opsi untuk membantu remaja yang mengalami intimidasi dalam meningkatkan harga diri mereka adalah mengikuti konseling gestalt.

Korban perundungan dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dengan menggunakan metode kursi kosong. Metode ini mendorong mereka untuk mengungkapkan emosi, menemukan kembali identitas yang terpendam karena perasaan negatif, dan membantu mereka menyadari potensi mereka sepenuhnya (Yori, 2016).

e. Terapi Gestalt sebagai Pendekatan untuk Mengatasi Kebiasaan Merokok pada Remaja.

Perilaku merokok yang lazim di kalangan remaja di Analisa melalui Pendekatan Gestalt. Pendekatan Gestalt. Pendekatan ini diyakini untuk membantu pengurangan perilaku merokok, didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu memiliki kapasitas intrinsik untuk tanggung jawab diri. Merokok diklasifikasikan sebagai perilaku maladaptif yang menimbulkan risiko kesehatan yang signifikan tidak hanya bagi perokok individu tetapi juga bagi mereka yang berada di dekatnya, karena menghirup asap rokok dapat secara merugikan mempengaruhi kenyamanan orang lain.

f. Pendekatan Gestalt dalam Mengupayakan Perubahan Diri pada remaja

Meskipun awalnya para peserta merasa canggung, kelompok eksperimen mulai menunjukkan sikap yang lebih terbuka setelah mengikuti sesi pertama konseling. Hal ini terjadi karena para siswa merasa bahwa kegiatan tersebut tidak membosankan. Sebaliknya, kegiatan ini membantu mereka lebih memahami diri sendiri dan orang lain. Salah satu siswa bahkan menyebutkan bahwa kegiatan ini menyenangkan sekaligus bermanfaat. Di sisi lain, kelompok kontrol tidak menunjukkan perkembangan yang signifikan. Hal ini disengaja agar perubahan yang diamati terlihat wajar dan tidak dipaksakan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, waktu memiliki peran penting untuk memastikan hasil yang optimal. Saat kegiatan berlangsung, sesi konseling ditutup setelah semua ilustrasi selesai diberikan. Awalnya, para siswa dalam kelompok ini tampak lesu dan menganggap kegiatan tersebut membosankan, terutama karena dilakukan setelah jam pelajaran selesai. Namun, seiring berjalannya waktu, kesan negatif tersebut perlahan mulai berkurang (Kamila dkk., 2023).

Dari pembahasan ini, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan remaja untuk beradaptasi dapat ditingkatkan melalui penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Gestalt. Penelitian menunjukkan bahwa metode konseling kelompok yang berbasis pada pendekatan Gestalt, terutama dengan penggunaan teknik kursi kosong, terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mereka.

D. SIMPULAN

Masa Remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dengan tantangan, di mana terjadi perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini, kesejahteraan psikologis menjadi elemen krusial yang mendukung remaja untuk mencapai perkembangan yang optimal. Kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama, yaitu

penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Berbagai faktor seperti kepribadian, dukungan sosial, latar belakang demografis, penilaian terhadap pengalaman hidup, dan religiusitas juga berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat menyebabkan gangguan psikologis yang berdampak negatif pada kehidupan sosial, akademis, dan masa depan remaja.

Terapi Gestalt menawarkan pendekatan yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Pendekatan ini menekankan kesadaran diri, pengalaman saat ini, dan penyelesaian konflik emosional yang belum terselesaikan. Teknik seperti "kursi kosong" dan pemusatan kesadaran membantu remaja memahami serta memproses emosi yang terpendam, meningkatkan regulasi diri, dan mengembangkan kepercayaan diri. Terapi ini juga efektif dalam mengatasi gejala stres, rendah diri, serta mendukung korban bullying untuk bangkit dari pengalaman traumatis.

Dengan menggunakan terapi Gestalt, remaja dapat meningkatkan kapasitas mereka untuk menghadapi kesulitan, menumbuhkan keberadaan yang lebih harmonis, dan mencapai kesehatan psikologis yang unggul. Strategi ini, bila didukung oleh keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial, mampu menjadi solusi signifikan dalam menghadapi isu kesehatan mental yang kian meningkat di kalangan remaja.

REFERENSI

- Ahmad, J. (2018). Desain penelitian analisis isi (Content analysis). *Research Gate*, 5(9), 1-20.
- American Psychiatric Association. (2019). Diunduh dari Psychiatry.org - What Is Depression?
- Anindya R, Trihastuti MCW. 2022. Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20: 107-19.
- Corey, Gerald, (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (edisi ke 10). Belmont, CA: Cengage
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Hurlock, E. B., Perkembangan, P., & Kehidupan, S. P. S. R. (2004). Jakarta: PT. *Gelora Aksara Pratama*.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its causes and consequences. *Applied Psychology : Health And Well-being*. Volume (2), 137-164.

- Jufri, F., & Karneli, Y. (2021). Kontribusi self esteem terhadap perilaku bullying siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 62.
- Kamila, B. C., Lestari, D. S. D., & Raniadi, D. (2023). Efektivitas teori psikologi gestalt pada pembelajaran usia remaja. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 3(2), 53-62.
- Khan, Y., Taghdisi, M.H., & Noerjelyani, K.. (2015). Psychological Well-Being (PWB) of School Adolescents Aged 12-18 yur, its Correlation with General Levels of Physical Activity (PA) and Sosio-Demographic Factors In Gilgit, Pakistan. *Iran Journal of Public Health*. Jun; 44(6),804-813.
- Lumongga, N. (2011). *Dasar Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama.
- Mudana, I. N. O., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII AI SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Purwoko, B. (2020). *PENDEKATAN KONSELING*. PENA PERSADA.
- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). Gestalt therapy. *New York*, 64(7), 19-313.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika*, 17(1), 27-38.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span development: Life span development, volume II*. (5ted). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development (Seventeenth Edition)*. New York: McGraw-HillEducation.
- 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).
- Trijayanti, Y. W., & Juntika. (2018). Gestalt counseling withempty Chair technique to reduce guilt among adolescents atrisk.*Islamic Guidance And Counseling Journal*, 2(1), 1-10.<https://doi.org/10.25217/igcj.v2i1.302>.

Trijayanti, Y. W., Nurihsan, J., & Hafina, A. (2019). Gestalt counseling with empty chair technique to reduce guilt among adolescents at risk. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 1-10.