

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Konsep Diri Negatif

2.1.1.1 Pengertian Konsep Diri Negatif

(Tavris & Wade, 2009:123) konsep diri negatif adalah orang yang cenderung memiliki pemahaman yang minim tentang dirinya sendiri. Mereka kurang mengenali kelebihan, kekurangan, serta hal-hal yang bernilai dalam dirinya. Perasaan tidak pernah puas sering muncul, sehingga apa pun yang dicapai terasa tidak sebanding dengan pencapaian orang lain. Mereka juga cenderung melakukan sesuatu yang dianggap baik tanpa memikirkan risiko atau dampak mungkin ditimbulkan oleh tindakannya.

Calhoun dan Acocella (Fitrian Saifullah, 2015) ada dua tipe konsep diri negatif, yaitu:

- 1) Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya.
- 2) Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Ini bisa terjadi karena individu di didik dengan cara yang sangat keras, sehingga menciptakan perilaku yang kurang baik.

2.1.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Negatif

Pudjijogiyanti (Anggraini Dina Aisyah, 2020: 15) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri negatif seseorang sebagai berikut:

a. Peranan citra fisik

Keadaan fisik seseorang umumnya dipengaruhi oleh persepsi tentang kondisi fisik ideal, baik menurut pandangan pribadi maupun norma yang berlaku di masyarakat. Individu cenderung berupaya memenuhi standar tersebut untuk memperoleh respons positif dari orang lain. Keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai standar tersebut dapat berdampak signifikan pada pembentukan citra fisik seseorang.

b. Peranan jenis kelamin

Peran gender sebagian besar ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Masih banyak masyarakat yang berpandangan bahwa peran perempuan pada akhirnya terbatas pada menjadi ibu rumah tangga. Pandangan semacam ini seringkali menghambat perempuan dalam mengembangkan kemampuan sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Di sisi lain, laki-laki cenderung memiliki peluang yang lebih besar untuk mengembangkan potensi mereka.

c. Peranan perilaku orang tua

Lingkungan keluarga menjadi faktor utama dan pertama yang memengaruhi perilaku seseorang. Dalam hal ini, keluarga berperan sebagai wadah awal dalam membentuk konsep diri individu. Salah satu aspek penting yang berhubungan dengan peran orang tua dalam

pembentukan konsep diri anak adalah bagaimana orang tua memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak, termasuk pola pengasuhan yang diterapkan dalam keluarga.

d. Peranan faktor sosial

Interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungannya menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam pembentukan konsep diri individu. Struktur, peran, serta status sosial seseorang berfungsi sebagai acuan bagi orang lain dalam menilai individu tersebut.

Pendapat lain disampaikan oleh Hurlock (1990: 235) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri negatif remaja, sebagai berikut:

a. Usia kematangan

Usia kematangan remaja menjadi ukuran dalam menentukan konsep diri sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.

b. Penampilan Remaja

Penampilan atau daya tarik akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dalam menentukan konsep dirinya.

c. Nama dan julukan

Remaja peka dan merasa malu apa bila teman-teman sekelasnya menilai namanya buruk atau bila mereka memberi nama julukan yang bernada cemoohan.

d. Teman sebaya

Teman sebaya dapat menjadi cerminan seseorang dalam menentukan konsep dirinya.

2.1.1.3 Dampak Konsep Diri Negatif

(Ridha Fauzati Hasanah, 2020) dampak negatif dari perilaku yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah adalah siswa menjadi sensitif, mudah marah, takut gagal, merasa tidak berharga, tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban dalam persahabatannya, bereaksi pada orang lain seperti musuh sehingga tidak dapat bergaul dengan baik terhadap teman sebayanya.

Hal ini sangat mempengaruhi pribadi siswa di sekolah maupun di luar sekolah, karena dari dampak konsep diri negatif tersebut siswa menjadi sangat sensitif dalam arti lebih banyak berpikir negatif terhadap sesuatu sehingga memunculkan rasa tidak diperhatikan dan hiperkritis. Seringnya merasa diri tidak berharga juga menjadikan siswa tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban dalam persahabatan, bereaksi pada orang lain seperti musuh sehingga tidak dapat bergaul dengan baik terhadap teman sebayanya. Berdasarkan hal tersebut maka masalah ini dirasa perlu untuk segera diselesaikan.

2.1.1.4 Ciri-Ciri Konsep Diri Negatif

Menurut William D. Brooks (dalam Sutoyo, 2012) menjelaskan bahwa ada beberapa karakteristik siswa yang memiliki konsep diri negatif sebagai berikut.

1. Peka terhadap kritik

Ketika seseorang sangat dipengaruhi oleh kritik atau penilaian dari orang lain, sehingga masukan tersebut dapat memengaruhi cara pandangnya terhadap diri sendiri. Individu dengan konsep diri negatif mungkin merasa lebih terpuruk atau rendah diri setelah menerima

kritik, bahkan jika kritik tersebut konstruktif. Ini menggambarkan bahwa mereka cenderung merespon kritik dengan cara yang memperkuat pandangan negatif terhadap diri mereka.

2. Mudah marah

Seseorang yang mudah marah sering kali kesulitan mengontrol emosi, sehingga perilakunya dapat merugikan hubungan interpersonal dan menciptakan atmosfer yang negatif.

3. Responsif terhadap pujian

Orang dengan konsep diri negatif cenderung meremehkan atau meragukan pujian yang mereka terima, merasa tidak layak atau tidak pantas mendapatkan pujian tersebut. Hal ini dapat mengarah pada perasaan tidak percaya diri, penolakan terhadap pengakuan positif, dan penguatan konsep diri yang rendah.

4. Mengeluh, mencela atau merendahkan orang lain

Individu dengan konsep diri negatif mungkin merasa tidak cukup baik atau tidak mampu, sehingga mereka berusaha untuk menurunkan harga diri orang lain sebagai cara untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri.

5. Bersikap hiperkritis

Individu dengan konsep diri negatif yang hiperkritis cenderung menyoroti kekurangan atau kesalahan mereka, dan mengabaikan atau meremehkan kualitas positif atau pencapaian mereka.

6. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain

Seseorang yang cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain mengacu pada perasaan atau keyakinan bahwa orang lain tidak menyukai, menghargai, atau menerima diri mereka. Dimana individu dengan konsep diri negatif sering kali merasa tidak cukup baik atau tidak layak untuk mendapatkan perhatian atau kasih sayang dari orang lain.

7. Merasa tidak diperhatikan

Siswa yang merasa tidak diperhatikan merujuk pada perasaan bahwa dirinya diabaikan atau tidak dihargai oleh orang lain. Individu yang memiliki konsep diri negatif sering kali merasa bahwa mereka tidak penting, kurang berarti, atau tidak pantas mendapatkan perhatian, baik dari keluarga, teman, maupun orang di sekitar mereka.

8. Bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti terungkap dalam keenganannya untuk bersaing dengan orang lain dan merasa tidak berdaya.

2.1.1.5 Upaya Penanganan Konsep Diri Negatif

Syahrani (dalam Amanda, 2023) upaya penanganan konsep diri negatif dapat di atasi dengan berbagai cara dan metode yaitu sebagai berikut:

1. Upaya Preventif

Upaya preventif adalah upaya yang dilakukan untuk meminimalisir kesalahan yang terjadi dalam proses pembentukan konsep diri dan untuk mencegah agar permasalahan konsep diri pada remaja tidak

akan terjadi. Oleh karena itu, upaya yang dilakukan harus sistematis, terencana dan terarah.

2. Upaya Kuratif

Upaya kuratif adalah upaya yang dilakukan apabila dirasa ada remaja yang memerlukan pembimbingan sebagai bentuk penanganan dari masalah-masalah konsep diri yang dihadapi, permasalahan ini juga biasanya terjadi dari hal-hal yang sangat sederhana.

3. Upaya Responsive

Upaya responsive adalah sebuah layanan bimbingan yang memiliki fungsi untuk membantu dalam memenuhi kebutuhan yang dianggap sangat penting bagi seorang remaja. Upaya ini lebih bersifat mencegah atau mengatasi sebagai bentuk bimbingan dan upaya ini biasanya berfokus pada hal-hal yang memiliki kebutuhan yang lebih khusus.

2.1.2 Konseling Gestalt

2.1.2.1 Pengertian Konseling Gestalt

Frederick Perls (dalam Kholifah, 2016) Pendekatan Gestalt merupakan bentuk terapi humanistik eksistensial yang berpijak pada prinsip bahwa individu perlu menemukan jalannya sendiri dalam kehidupan dan mengambil tanggung jawab pribadi untuk mencapai kedewasaan. Pendekatan ini didasari oleh asumsi bahwa manusia secara aktif berperan sebagai suatu kesatuan yang utuh. Setiap individu tidak hanya merupakan kumpulan bagian-bagian tubuh seperti hati, jantung, atau otak, melainkan hasil koordinasi dari seluruh bagian tersebut. Manusia secara aktif bergerak menuju integrasi yang menyeluruh, mencakup pemikiran, perasaan, dan perilaku.

Menurut Oka Mudane (dalam Laila, 2019), konseling gestalt adalah suatu pemberian layanan bantuan yang dilakukan secara bertahap oleh seorang konselor kepada konselinya bertujuan agar konseli dapat menerima perasaan dan pikirannya, maupun meningkatkan rasa percaya diri.

Konseling gestalt adalah sebuah keadaan bahwa individu memiliki kesanggupan tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu (Koswara, 2013).

Konseling gestalt menurut Subandi dalam Khakam (2017), merupakan upaya yang dilakukan konselor untuk mendukung dan memfasilitasi konseli agar mampu melakukan terapi atau penyembuhan bagi dirinya sendiri. Tujuannya adalah agar konseli dapat membuat interpretasi, pernyataan, dan menemukan makna personal mengenai

permasalahan atau situasi yang dialaminya. Konseling gestalt juga menitikberatkan pada kemampuan konseli untuk mengembangkan kesadaran, menerima dan mengorganisir pengalaman serta mengintegrasikan berbagai aspirasi dan kebutuhannya agar bisa menentukan tujuan hidupnya dengan lebih bertanggung jawab. Intinya konseling gestalt berupaya meningkatkan kesadaran konseli yang penuh atas realitas dirinya dan lingkungannya pada saat sekarang untuk mencapai self regulation yang lebih baik. Melalui dialog dan eksplorasi pengalaman bersama konselor, diharapkan konseli dapat memahami persoalannya dan menentukan arah hidupnya sendiri dengan penuh tanggung jawab.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling gestalt merupakan pendekatan dalam konseling individu yang memberi penekanan utama pada kesadaran (*awareness*) konseli dalam situasi aktual saat ini. Konseling gestalt percaya bahwa masalah atau hambatan mental-emosional yang dialami seseorang pada masa kini kerap bersumber dari persoalan, trauma, atau kebutuhan masa lalunya yang belum terselesaikan dengan tuntas. Persoalan terpendam itu kemudian mencuat dan mengganggu hubungan konseli dengan lingkungannya saat ini, baik dalam bentuk pola pikir, emosi, maupun perilaku yang disfungsional dan maladaptif.

Peran dari konselor gestalt adalah membantu meningkatkan kesadaran konseli atas apa yang tengah dirasakan dan dialaminya saat sekarang. Kemudian konseli didampingi untuk memahami akar penyebab persoalannya dengan menggali pengalaman lampau yang belum

terintegrasi, lalu menuntaskan persoalan tersebut agar dapat berfungsi secara lebih efektif. Dengan demikian, konseli diharapkan dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan lingkungannya berdasarkan pemahaman diri dan penerimaan atas masa lalunya. Intinya konseling gestalt berfokus pada *here and now experience* konseli dan kesadaran penuh atas situasi aktualnya.

2.1.2.2 Tujuan Konseling Gestalt

1. Tujuan Umum

(Corey, 2013:124-125) tujuan utama konseling Gestalt adalah untuk membantu klien mengembangkan potensi manusiawinya dan membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi. Tujuan ini mengandung makna bahwa klien dapat berubah dari ketergantungan kepada orang lain atau lingkungan menjadi percaya pada diri sendiri, menyadari dan menemukan bahwa ia dapat berbuat banyak untuk pengembangan dirinya. Individu yang bermasalah pada umumnya belum memanfaatkan potensinya secara penuh, melainkan baru memanfaatkan sebagian dari potensi yang dimilikinya. Melalui konseling ini konselor membantu klien agar potensi yang baru dimanfaatkan sebagian ini dapat dimanfaatkan dan dikembangkan secara optimal.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan konseling Gestalt adalah sebagai berikut:

- a. Membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas.

- b. Membantu klien menuju pencapaian integritas kepribadiannya
- c. Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*to be true to himself*)
- d. Meningkatkan kesadaran individual agar klien dapat beringkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah (*unfinished bussines*) yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.

Prayitno, 1998 (dalam Bukhari, 2021) tujuan konseling Gestalt adalah sebagai berikut:

- a. Membangun integrasi kepribadian.
- b. Mengentaskan individu dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*to be true to himself*).
- c. Integrasi tidak pernah sempurna, kematangan tidak pernah penuh. Dan hal itu adalah proses yang berlangsung terus, dan tidak pernah berhenti.
- d. Meningkatkan kesadaran individual: individu dapat bertingkah laku menurut prinsipprinsip Gestalt, semua situasi bermasalah yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik.

Sedangkan menurut (Komalasari, 2011) Tujuan konseling Gestalt adalah menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu konseli:

- a. 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.

- b. Kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain.
- c. Memiliki kemampuan mengenali, menerima mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan dirinya.

2.1.2.3 Konsep Dasar Konseling Gestalt

- a. Pendekatan konseling ini berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut.
- b. Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.
- c. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi dan memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi.
- d. Dalam hubungannya dengan perjalanan kehidupan manusia, pendekatan ini memandang bahwa tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang”. Masa lalu telah pergi dan masa depan belum dijalani, oleh karena itu yang menentukan kehidupan manusia adalah masa sekarang.
- e. Dalam pendekatan ini, kecemasan dipandang sebagai “kesenjangan antara saat sekarang dan kemudian”. Jika individu menyimpang dari saat sekarang dan menjadi terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka mengalami kecemasan.

- f. Dalam pendekatan gestalt terdapat konsep tentang urusan yang tak selesai (*unfinished business*), yakni mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkapkan seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, rasa diabaikan. Meskipun tidak bisa diungkapkan, perasaan-perasaan itu diasosiasikan dengan ingatan-ingatan dan fantasi-fantasi tertentu. Karena tidak terungkapkan di 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 orang lain. Urusan yang tak selesai itu akan bertahan sampai ia menghadapi dan menangani perasaan-perasaan yang tak terungkapkan itu (Corey, Gerald, 2013:183-188).

2.1.2.4 Tahapan Dalam Konseling Gestalt

Ketika melakukan proses konseling gestalt ada 5 tahapan yang harus dilalui yaitu antara lain:

1) Tahap pertama (the beginning phase)

Pada tahap ini merupakan tahap menciptakan hubungan antara konseli dan konselor sehingga menghasilkan hubungan yang aman dan nyaman dan meningkatkan self-support.

2) Tahap kedua (clearing the ground)

Tahap ini konseling berlanjut pada eksplorasi introyeksi dan berbagai modifikasi serta unfinished business (Gantina., et. al . 2011: 312-313).

3) Tahap ketiga (the existential encounter)

Tahap ini ditandai dengan aktivitas yang dilakukan oleh konseli dengan menampilkan masalahnya secara lebih mendalam dan membuat perubahan yang tampak Safaria (dalam Gantina. 2011: 313).

4) Tahap keempat (integration)

Pada tahap ini konseli sudah mulai mengatasi permasalahan yang di eksplor pada tahap-tahap sebelumnya.

5) Tahap kelima (ending)

Tahapan terakhir konseli mencoba melanjutkan hidupnya tanpa ada supervisi apapun dari konselor (Gantina.,et al. 2011: 215).

2.1.2.5 Peran dan Fungsi Konselor

(Corey. 2013: 125-128) peran dan fungsi konselor dalam konseling *gestalt* yaitu antara lain membantu konseli melaksanakan peralihan dari dukungan *eksternal* terhadap dukungan *internal* dengan menentukan titik dimana individu menghindari permasalahan dan munculnya perasaan tidak nyaman, konselor membantu konseli dalam melangsungkan hidup konseli, membantu menyadarkan konselor bahwa konseli harus yakin jika dirinya mampu keluar dari rasa tidak nyaman tersebut. Konselor juga berperan sebagai layar proyeksi dari konseli dan dipandang sebagai pembanding bagian diri konseli yang hilang. Fungsi konselor yang sangat penting yaitu memberikan perhatian pada bahasa tubuh konseli.

2.1.2.6 Proses Konseling Gestalt

(Corey, Gerald 2013:190-195) fokus utama konseling gestalt adalah terletak pada bagaimana keadaan klien sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya. Oleh karena itu tugas konselor adalah mendorong klien untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini 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. Konselor hendaknya menghindarkan diri dari pikiran-pikiran yang abstrak, keinginan-keinginannya untuk melakukan diagnosis, interpretasi maupun memberi nasihat. 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. Pada saat klien mengalami gejala kesesatan dan klien menyatakan kealahannya terhadap lingkungan dengan cara mengungkapkan kelemahannya, dirinya tidak berdaya, bodoh, atau gila, maka tugas konselor adalah membuat perasaan klien untuk bangkit dan mau menghadapi ketersesatannya sehingga potensinya dapat berkembang lebih optimal.

2.1.2.7 Fase-Fase Proses Konseling Gestalt

Secara ringkas (Febrini, 2011:74-75) dalam bukunya, menyatakan bahwa sedikitnya ada empat fase yang harus dilakui oleh seorang konselor dan konseli dalam proses konseling dengan menggunakan pendekatan Gestalt, empat fase tersebut yaitu:

Fase Pertama

- a. Membentuk pola pertemuan konseling agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan pada klien.
- b. Pola yang diciptakan berbeda pada tiap klien, karena masing-masing memiliki keunikan sebagai individu serta memiliki kebutuhan yang bergantung pada masalah yang harus dipecahkan.
- c. Situasi ini mengandung komponen emosional dan intuitif.

Fase Kedua

- a. konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien.
- b. Ada dua hal yang dilakukan konselor:
- c. Membangkitkan motivasi klien, dalam hal ini diberi kesempatan untuk menyampaikan ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya. Makin tinggi kesadaran klien terhadap ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya maka semakin besar motivasi untuk mencapai perubahan dirinya, sehingga makin tinggipula keinginan untuk bekerja sama dengan konselor.
- d. Membangkitkan dan mengembangkan otonomi klien dan menekankan kepada klien bahwa klien boleh menolak saran-saran konselor asal dapat mengemukakan alasan-alasannya secara bertanggung jawab.

Fase Ketiga

- a. Klien didorong untuk menyatakan perasaan-persaannya pada pertemuan-pertemuan konseling saat ini bukan menceritakan pengalaman masa lalu atau harapan masa datang.
- b. Klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini.
- c. Konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat ditentukan apa yang harus dilakukan.

Fase Keempat

- a. Setelah klien memperoleh pemahaman dan penyadaran tentang dirinya, tindakan dan perasaannya maka konseling sudah sampai tahap akhir.
- b. Klien menunjukkan ciri-ciri yang menunjukkan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi.
- c. Klien telah memiliki kepercayaan pada potensinya, selalu menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perbuatannya, perasaan-perasaannya, dan pikiran-pikirannya.
- d. Klien secara sadar dan bertanggung jawab memutuskan untuk “melepaskan” diri dari konselor, dan siap untuk mengembangkan potensi.

2.1.2.8 Teknik-Teknik Dalam Konseling Gestalt

(Corey, 2013:132-142) teknik-teknik dalam gestalt bisa berguna sebagai alat untuk membantu klien guna memperoleh kesadaran yang lebih penuh, mengalami konflik-konflik internal, menyelesaikan inkonsistensi-inkonsistensi dan dikotomi-dikotomi, dan menembus jalan buntu yang menghambat penyelesaian urusan yang tak selesai, yang mencakup:

1. Bermain Peran

Bermain dalam berbagai bentuk, menjadi teknik yang esensial dalam terapi Gestalt. Bentuk permainan yang paling awal digunakan dalam terapi Gestalt adalah psikodrama. Namun pada perkembangannya psikodrama hampir tidak digunakan lagi. Bentuk bermain peran yang paling sering digunakan adalah "kursi kosong" atau disebut juga konseling panas untuk format konseling individual.

2. Permainan Dialog

Teknik ini dilakukan dengan cara klien dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan top dog dan kecenderungan under dog, misalnya:

- a. Kecenderungan orang tua lawan kecenderungan anak;
- b. Kecenderungan bertanggung jawab lawan kecenderungan masa bodoh;
- c. Kecenderungan "anak baik" lawan kecenderungan "anak bodoh"
- d. Kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung;
- e. Kecenderungan kuat atau tegar lawan kecenderungan lemah.

Melalui dialog yang kontradiktif ini, menurut pandangan Gestalt pada akhirnya klien akan mengarahkan dirinya pada suatu posisi di mana ia berani mengambil resiko. Penerapan permainan dialog ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan teknik “kursi kosong”.

3. Latihan Saya Bertanggung Jawab

Merupakan teknik yang dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain.

Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian klien menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat : “...dan saya bertanggung jawab atas hal itu”.

Misalnya :

- a. “Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu”
- b. “Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab ketidaktahuan itu”.
- c. “Saya malas, dan saya bertanggung jawab atas kemalasan itu”.
- d. Meskipun tampaknya mekanis, tetapi menurut Gestalt akan membantu meningkatkan kesadaran klien akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya.

4. Bermain Proyeksi

Proyeksi artinya memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Mengingkari perasaan-perasaan sendiri dengan cara memantulkannya

kepada orang lain. Sering terjadi, perasaan-perasaan yang dipantulkan kepada orang lain merupakan atribut yang dimilikinya. Dalam teknik bermain proyeksi konselor meminta kepada klien untuk mencobakan atau melakukan hal-hal yang diproyeksikan kepada orang lain.

5. Teknik Pembalikan

Gejala-gejala dan tingkah laku tertentu sering kali mempresentasikan pembalikan dari dorongan-dorongan yang mendasarinya. Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya.

Misalnya: konselor memberi kesempatan kepada klien untuk memainkan peran “*ekshibisionis*” bagi klien pemalu yang berlebihan.

6. Tetap Dengan Perasaan

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

Untuk membuka dan membuat jalan menuju perkembangan kesadaran perasaan yang lebih baru tidak cukup hanya mengkonfrontasi dan menghadapi perasaan-perasaan yang ingin dihindarinya tetapi membutuhkan keberanian dan pengalaman untuk bertahan dalam kesakitan perasaan yang ingin dihindarinya itu.

2.1.2.9 Kelemahan Dan Kelebihan Konseling Gestalt

1. Kelebihan

- a. Terapi Gestalt menolak mengakui ketidak berdayaan sebagai alasan untuk tidak berubah.
- b. Terapi Gestalt menangani masa lampau dengan membawa aspek-aspek masa lampau yang relevan ke saat sekarang.
- c. Terapi Gestalt meletakkan penekanan pada klien untuk menemukan makna dan penafsiran-penafsiran sendiri.
- d. Terapi Gestalt menggairahkan hubungan dan mengungkapkan perasaan langsung menghindari intelektualisasi abstrak tentang masalah klien.
- e. Terapi Gestalt memberikan perhatian terhadap pesan-pesan nonverbal dan pesan-pesan tubuh.

2. Kelemahan

- a. Pendekatan gestalt cenderung kurang memperhatikan faktor kognitif.
- b. Pendekatan gestalt menekankan tanggung jawab atas diri sendiri, tetap mengabaikan tanggung jawab pada orang lain.

- c. Menjadi tidak produktif bila penggunaan teknik-teknik gestalt dikembangkan secara mekanis.
- d. Klien sering bereaksi negatif terhadap sejumlah teknik gestalt karena merasa dirinya dianggap anak kecil atau orang bodoh.

2.1.3 Penelitian Yang Relevan

Tabel 2.1
Penelitian Yang Relevan

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Lokasi Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Sumber Penelitian	Persamaan	Novelty
1	Sovina Ddiya, Ulhaq/2022	Fektivitas Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban <i>Bullying:</i> <i>Literature</i> <i>Review</i>	Surabaya, Indonesia	Penelitian ini menggunakan metode literature review yang dapat diartikan sebagai teknik untuk melakukan	Bahwasanya konseling gestalt dapat diterapkan dan efektif untuk meningkatkan self esteem pada remaja.	Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk), Volume 7, Nomor 2.	Menggunakan pendekatan konseling gestalt.	Metode penelitian fokus utama cara menerapkan konseling gestalt pada siswa korban <i>bullying.</i>

				pembuktian atau pendekatan masalah tertentu untuk menghasilkan output berupa laporan.				
2	Bakhrudin All Habsy/2024	Penerapan Teknik Kursi Kosong Dalam Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.	Universitas Negeri Surabaya.	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode	Teknik kursi kosong dalam konseling Gestalt adalah alat yang efektif untuk membantu	T S A Q OFAH Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Volume 4, Nomor 3	Menggunakan konseling gestalt.	Meteode penelitian berfokus pada meningkatkan kepercayaan diri siswa.

				penelitian studi literatur.	siswa meningkatkan kepercayaan diri.			
3	Beni Azwar/2023	Peran Konseling Gestalt Dalam Meningkatkan <i>Self Awareness</i> Bagi Mantan Pemakai Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan	Lapas kelas IIA Curup.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (case study).	Dari penerapan konseling gestalt untuk menumbuhkan self awareness (kesadaran diri) terlihat bahwa konseling gestalt efektif dalam menumbuhkan	Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung. Volume 5, Nomor 1.	Menggunakan konseling gestalt.	Metode penelitian fokus meningkatkan <i>self awareness</i> .

		Kelas Ii A			kesadaran diri.			
		Curup						
		Bengkulu						

2.2 Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kerangka pemikiran dari peneliti ini dapat digambarkan sebagai berikut: kajian teori di atas maka kerangka konseptual penelitian ini dijabar sebagai berikut.



2.3 Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dipaparkan, maka hipotesis dugaan sementara dari penelitian eksperimen ini ada dua yakni Hipotesis nol (H_0) dan Hipotesis alternatif (H_a). Rumusan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H_a : Konseling gestalt efektif untuk mengurangi konsep diri negatif peserta didik di SMP Negeri 5 Mandrehe.

H_0 : Konseling gestalt tidak efektif untuk mengurangi konsep diri negatif peserta didik di SMP Negeri 5 Mandrehe.