

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

|                           |                     |                    |                               |                                |                                                      |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>JURNAL<br/>REALITA</b> | <b>VOLUME<br/>7</b> | <b>NOMOR<br/>2</b> | <b>EDISI<br/>Oktober 2022</b> | <b>HALAMAN<br/>1642 - 1845</b> | <b>P ISSN : 2503 - 1708<br/>E ISSN : 2722 - 7340</b> |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

**REALITA**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
*Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

**DEWAN REDAKASI**

**Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

**Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

**Editor**

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

**Associate Editor**

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

**Editorial Board**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

**Reviwer**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

|                                               |                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| M. Najamuddin, M.Pd                           | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| M. Samsul Hadi, M.Pd                          | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| Lalu Jaswandi, M.Pd                           | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| Eneng Garnika, M.Pd                           | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| Aluh Hartati, M.Pd                            | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| Drs. I Made Gunawan, M.Pd                     | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| Nuraeni, S.Pd., M.Si                          | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd                   | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| M. Zainuddin, M.Pd                            | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| Ahmad Zainul Irfan, M.Pd                      | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd               | Universitas Pendidikan Mandalika                             |
| Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd                    | Univ. Mathla'ul Anwar Banten                                 |
| Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd        | Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon                                |
| Rahmawati M, S.Pd., M.Pd                      | Universitas Muhammadiyah Kendari<br>Sulawesi Tenggara        |
| Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas.,<br>M.Or | Universitas Mercu Buana Yogyakarta                           |
| Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd                      | Universitas Mahaputra Muhammad<br>Yamin Solok Sumatera Barat |
| St. Muriati, S.Pd., M.Pd                      | Universitas Bosowa Makassar Sulawesi<br>Selatan              |
| Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd              | Universitas Borneo Tarakan Kalimantan<br>Utara               |
| Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.                   | Universitas Muhammadiyah Sukabumi<br>Jawa Barat              |

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

**Sovina Dhiya' Ulhaq dan Abdul Muhid**

Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja Korban Bullying: Literature Review ..... 1642 - 1650

**Aluh Hartati**

Pengaruh Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram ..... 1651 - 1663

**Hariadi Ahmad**

Hubungan Kesetabilan Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram ..... 1664 - 1677

**Jumaini**

Model Pembelajaran Inquiri dengan Bimbingan Individual sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV Semester I SD Negeri 46 Cakranegara ..... 1678 - 1691

**Baiq Karni Apriani**

Peningkatan Prestasi Belajar Siswa melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD pada Pokok Bahasan Luas Bangunan Datar di Kelas VI A SDN 9 Ampenan ..... 1692 - 1705

**Isniwati**

Penerapan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas V SDN 9 Ampenan ..... 1706 - 1717

**Reza Zulaifi**

Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram ..... 1718 - 1724

**Febi Nura Wiantisa, Akhmad Fajar Prasetya, I Made Sonny Gunawan, Tri Leksono, dan Yuzarion**

Pengembangan Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Media Website untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa ..... 1725 – 1732

**Muhammad Iqbal, Lu'luin Najwa, dan Nur Ihwani Hidayah**

Fungsi Manajemen Kelas dalam Pembentukan Karakter dan Motivasi Belajar Siswa ..... 1733 – 1738

**M. Najamuddin**

Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Perilaku *Bullying* Secara Verbal pada Siswa di Yayasan Peduli Anak ..... 1739 - 1743

**M. Zainuddin**

Pengaruh Konseling Realita terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMA Negeri 1 Sikur Lombok Timur ..... 1744 – 1751

**Ruhil Kusmawati, Farida Herna Astuti, dan Khairul Huda**

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Sikap Tanggung Jawab pada

Siswa Kelas XI di SMAN 7 Mataram ..... 1752 – 1758

**Putri Ilvia Muzdallifah, Ni Ketut Alit Suarti, dan Dewi Rayani**

Pengaruh Layanan Informasi Karir Terhadap Self Efficacy pada Siswa

Kelas XI SMKN 3 Mataram ..... 1759 – 1773

**Bimantara Wahyu Adi, Akhmad Fajar Prasetya, dan**

**I Made Sonny Gunawan**

Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik

Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa ..... 1774 – 1781

## EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA REMAJA KORBAN *BULLYING: LITERATURE REVIEW*

Oleh:

Sovina Dhiya' Ulhaq dan Abdul Muhid

Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Jawa  
Timur Indonesia

Email : [sovinadhi@gmail.com](mailto:sovinadhi@gmail.com) dan [abdulmuhid@uinsby.ac.id](mailto:abdulmuhid@uinsby.ac.id)

**Abstract.** At this time, there are many problems experienced by teenagers, one of which is low self-esteem or self-esteem. This is because teenagers tend not to easily accept their own shortcomings, causing feelings of inferiority, lack of self-confidence, no willingness to develop themselves, etc. So, this is an important problem requires a solution to solve it, one of which is by using gestalt counseling. The purpose of this study was to determine the effectiveness of gestalt counseling to increase self-esteem in teenagers victim of bullying. This study used a qualitative method with a literature review approach. Various sources relevant to the research topic were collected and then analyzed in depth. So the results of this study indicate that gestalt counseling can be applied and is effective in increasing self-esteem in adolescents.

**Abstrak.** Pada saat ini, terdapat banyaknya permasalahan yang dialami oleh remaja, salah satunya rendahnya self esteem atau harga diri. Hal tersebut dikarenakan para remaja cenderung sulit untuk menerima kekurangan pada diri sendiri sehingga menimbulkan perasaan inferior, kurangnya rasa percaya diri, tidak ada kemauan untuk mengembangkan diri, dan lain sebagainya. Sehingga permasalahan yang cukup penting ini perlu membutuhkan sebuah solusi untuk menyelesaikannya, salah satunya dengan menggunakan konseling gestalt. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas konseling gestalt untuk meningkatkan self esteem pada remaja korban bullying. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan literature review. Berbagai sumber yang relevan terhadap topik penelitian dikumpulkan kemudian dilakukan analisis. Sehingga pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling gestalt mampu diterapkan dan efektif untuk meningkatkan harga diri pada remaja korban bullying.

**Kata Kunci:** *Konseling gestalt, self esteem, bullying*

### PENDAHULUAN

Pada era sekarang ini, banyak istilah yang muncul dan ramai di kalangan remaja, misalnya *insecure*, *overthinking*, *anxiety*, dan lain sebagainya. Beberapa istilah tersebut erat kaitannya dengan kesehatan mental dimana para remaja sering mengalami mental yang tidak sehat. Banyaknya tuntutan maupun sulitnya mengatasi masalah sehingga remaja cenderung mudah untuk mengalami hilangnya kepercayaan diri. Kurangnya rasa percaya diri tersebut merupakan salah satu indikator dari

rendahnya *self esteem* yang dialami remaja. Pada salah satu situs berita ditemukan bahwa *self esteem* atau harga diri yang rendah menjadi permasalahan yang penting dan sering terjadi pada kalangan remaja, dimana 8 dari 10 remaja di Indonesia memiliki harga diri yang rendah (Bethesda, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya solusi untuk mengatasi rendahnya *self esteem* tersebut.

Masa remaja didefinisikan oleh Santrock sebagai masa perkembangan maupun peralihan seseorang antara masa

kanak-kanak dan masa dewasa. Perubahan yang muncul selama masa remaja yakni mencakup perubahan dari segi kognitif, biologis, serta sosial emosional dengan rentang usia 12 hingga 22 tahun (Eksari, 2022). Masa remaja terdapat 3 fase yakni remaja awal, remaja tengah, serta remaja akhir. Dalam fase tersebut, remaja sering mengalami perubahan emosional yang drastis serta dituntut untuk mampu berpikir kritis dalam situasi dan kondisi apapun. Remaja cenderung bersikap labil dalam mengambil sebuah keputusan. Selain itu, remaja akan mengalami perubahan fisik yang akan membentuk konsep diri serta dapat menilai makna dari sebuah kehidupan (Febristi et al., 2020). Para remaja sering menganggap penampilan fisik merupakan faktor penting dalam menilai seseorang. Sehingga terkadang remaja kurang puas dan merasa tidak percaya diri terhadap penampilannya. Terlepas dari itu, para remaja seharusnya dapat menilai kelebihan dan kekurangan masing-masing tanpa perlu merasa minder atau tidak percaya diri.

Fenomena *bullying* masih marak terjadi di Indonesia. Dalam kurun waktu dari 2011 hingga 2019, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima setidaknya 37.381 laporan terkait terjadinya kasus *bullying*. Hal ini menempatkan Indonesia pada urutan ke-4 dalam permasalahan perundungan yang terjadi (Kasih, 2021). Para remaja yang cenderung sulit untuk menerima kelemahan maupun kekurangan yang dimilikinya akan menimbulkan rendahnya *self esteem*. Adanya beberapa faktor yang melatarbelakangi rendahnya *self esteem* diantaranya yaitu adanya tuntutan orangtua, kurangnya dukungan sosial, kritik yang tajam, hingga sering membandingkan kemampuan yang dimiliki dengan orang lain. Adapun faktor terjadinya perundungan yakni disebabkan adanya faktor internal dan

eksternal, dimana internal mencakup perasaan kurang percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Sedangkan, faktor dari luar mencakup dukungan sosial, media sosial, serta adanya kekuasaan yang tidak seimbang (Masrukoyah, 2018). Kekuasaan yang tidak seimbang ini biasanya disebabkan oleh adanya dominasi dari beberapa anak yang kuat atau memiliki kelebihan lain sehingga seringkali menindas anak yang pendiam maupun memiliki kelemahan. Hal ini menyebabkan masih tingginya angka perundungan di Indonesia, terutama kalangan remaja.

*Self esteem* dapat menjadi salah satu indikator dalam menentukan perilaku dan kepribadian individu. Terpenuhinya keperluan dalam penghargaan diri dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja, namun sebaliknya jika aspek penghargaan diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat individu mempunyai mental yang lemah dan selalu berpikir negatif (Sidabalok et al., 2019). Adapun sebuah harga diri penting untuk dimiliki semua kalangan, terutama para remaja korban *bullying* yang dapat berguna dalam hal kemampuan untuk menghadapi tantangan, keberhasilan dalam prestasi (baik akademik maupun non akademik), kepuasan penampilan fisik, serta hubungan sosial dengan orang lain (Anyamene & Chinyelu, 2016). Adanya penghargaan diri dinilai penting untuk kelangsungan hidup para remaja dimana mereka akan mudah untuk melakukan hal yang produktif, berpikiran positif, serta dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungannya. Sementara itu, remaja korban *bullying* yang terus menerus menutup diri, kurangnya percaya diri, serta sulit bergaul menyebabkan mereka tidak berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Masa remaja juga identik dengan adanya perubahan dalam segi kognitif,



yang meliputi fungsi berpikir, penalaran, serta kemampuan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan. Pemikiran remaja yang sedang berkembang sehingga akan memperluas ide maupun kreativitas remaja dalam hal kognitif maupun sosial (Sary, 2017). Remaja cenderung memiliki pemikiran abstrak dan memiliki banyaknya ide dalam memandang sesuatu. Dalam penelitian Robbins menunjukkan bahwa *self esteem* pada remaja mengalami penurunan yang berhubungan dengan fase pubertas, peralihan pada masalah yang lebih menantang, serta remaja yang cenderung berpikir abstrak tentang dirinya dan masa depan (Khairat & Adiyanti, 2016). Sehingga beberapa masalah yang akan muncul terkait rendahnya *self esteem* pada remaja, khususnya korban *bullying* antara lain seperti perasaan rendah diri, sulit bergaul, tidak percaya akan kemampuan diri sendiri, selalu berpikir negatif, serta selalu memikirkan pendapat orang lain terhadap dirinya.

Berdasarkan data diatas, perlu adanya solusi untuk mengatasi rendahnya *self esteem* para remaja korban *bullying*, salah satunya yaitu dengan konseling gestalt. Konseling gestalt dianggap efektif untuk meningkatkan harga diri pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan salah satu penelitian dari Afifah et al. (2021) menunjukkan bahwa konseling Gestalt dapat diterapkan untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja. Penelitian sebelumnya yang mengkaji topik ini belum begitu banyak sehingga pada penelitian ini akan mengkaji secara mendalam dan detail. Adanya beragam teknik dalam konseling gestalt menjadi kelebihan dimana konselor dapat memilih teknik yang sesuai dengan permasalahan klien. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling gestalt untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja korban *bullying*.

## KAJIAN PUSTAKA

Menurut Cooper, *self-esteem* merupakan penilaian terhadap keberhargaan diri melalui sikap implisit maupun eksplisit seseorang terhadap dirinya sendiri (Aunillah & Adiyanti, 2015). Adapun sikap eksplisit yakni sikap yang dapat disadari dan dikendalikan, begitu pun sebaliknya dengan sikap implisit yang bekerja di alam bawah sadar. Selain itu, Rosenberg mendefinisikan harga diri sebagai persepsi setiap individu mengenai bagaimana menilai serta menghargai dirinya sendiri secara keseluruhan, baik bersifat positif maupun negatif (Angelina et al., 2021). Definisi secara sederhana dapat diartikan sebagai perasaan individu akan pentingnya aspek-aspek positif dalam diri sendiri yang meliputi prestasi, hubungan sosial yang baik, serta adanya kesejahteraan psikologis (Vohs, K. D. & Baumeister, 2016). Aspek positif lainnya dalam individu dapat berupa keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, adanya percaya diri, dan mampu mengembangkan diri. Pada dasarnya, harga diri berasal dari keberhasilan maupun kegagalan dalam hal persepsi akan citra diri individu dengan hal positif dan negatif (Hill, 2015). Dengan demikian, *self esteem* dapat diartikan sebagai sebuah penilaian terhadap diri sendiri terkait harga diri, pencapaian diri, hubungan interpersonal yang baik, serta sikap yang positif yang dimiliki individu.

Coopersmith membagi tingkat *self esteem* individu menjadi dua, yakni *self esteem* tinggi dan rendah. Beberapa ciri individu yang memiliki *self esteem* yang rendah antara lain yaitu yang pertama adanya perasaan inferior. Individu cenderung merasa kurang sempurna jika membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain. Selanjutnya, individu akan merasa takut untuk gagal dalam membangun hubungan sosial. Hal ini biasanya terjadi



disaat individu berada di lingkungan baru sehingga ia sulit untuk beradaptasi dan membutuhkan waktu yang lebih lama. Selain itu, individu yang mempunyai faktor trauma dalam menjalani hubungan dengan orang sekitar akan sulit untuk memulai hubungan baru yang nantinya takut untuk menghadapi kegagalan. Ketiga, individu merasa sering putus asa serta tidak mendapatkan perhatian dari orang lain. Hal ini dapat berpengaruh pada minimnya kepercayaan diri yang dimiliki dan merasa menjadi kaum minoritas di lingkungannya. Selanjutnya, individu sulit dalam hal mengekspresikan diri serta memiliki sikap pasif. Terakhir, individu mudah untuk mengakui kesalahannya (Aini, 2018). Pada dasarnya, hal ini cukup baik namun jika individu terus menerus mengakui kesalahan yang bahkan sebenarnya bukan merupakan kesalahannya, maka ia memiliki harga diri yang rendah.

Sedangkan, seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi dapat dicirikan dengan kemampuan untuk mengetahui keadaan diri sendiri yang berkaitan dengan kekurangan serta kekuatannya. Ketika individu mampu untuk mengetahui dan memahami potensi yang ada pada dirinya, maka ia juga dapat mengetahui hal apa saja yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan potensinya. Selain itu, individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mampu mengenal diri sendiri dengan baik sehingga dapat bertindak secara tepat sesuai kemampuannya (Susanto, 2021). Sehingga, seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi memiliki motivasi dalam hal pencapaian tujuan yang dimiliki maupun prestasi akademik dan non akademik. Coopersmith juga berpendapat bahwasanya individu yang memiliki kebahagiaan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dari lingkungan sekitarnya mencerminkan *self esteem* yang tinggi (Khairat & Adiyanti,

2016). Hal tersebut dikarenakan individu cenderung dapat berpikir positif, memiliki tekad yang kuat, serta dapat mengembangkan potensi dirinya.

Battle mengungkapkan bahwa terdapat tiga komponen dalam *self-esteem*, diantaranya yaitu *general self esteem*, *social self esteem*, *personal self esteem* (Refnadi, 2018). *General self esteem* berfokus pada perasaan secara menyeluruh yang mencakup keberhargaan diri, rasa percaya diri, serta persepsi terhadap suatu nilai yang berdasarkan hasil dari pengalaman individu. *Social self-esteem* berfokus pada persepsi seseorang terhadap seberapa baik hubungan antara diri sendiri dengan teman sebaya serta interaksi dengan lingkungan sekitar. Hal ini dapat berdampak pada dukungan social dari orang sekitar. *Personal self esteem* dapat diartikan sebagai cara individu dalam melihat diri sendiri dan berhubungan dengan *self image*. Persepsi setiap individu akan dirinya sendiri tidak terlepas dari penampilan fisik maupun kelebihan yang dimiliki. Hal ini tentu akan membuat persepsi yang berbeda-beda pada setiap individu.

Konseling Gestalt dicetuskan pertama kali oleh Frederick S Perls (1893-1970), seorang psikiater serta psikoterapis yang terkemuka di Jerman (Yusuf, 2016). Pendekatan konseling gestalt merupakan terapi yang berfokus pada fenomenologi dan pengalaman subjektif dari klien (Capuzzi & Stauffer, 2016). Hal ini berupa sebagian besar dari eksistensial, pengalaman, dan eksperimental di alam. Corey (2016) menjelaskan bahwa terapi gestalt diartikan sebagai sebuah pendekatan pengalaman dimana klien akan memahami “apa” dan “bagaimana” suatu pikiran, perasaan, dan perilaku saat mereka berinteraksi dengan terapis. Pendekatan Gestalt merupakan terapi humanistik yang berfokus pada seseorang

yang mencapai tahap menuju dewasa, maka ia perlu untuk mandiri dan tidak bergantung pada orang lain serta memiliki tanggung jawab terhadap semua pilihan yang diambil (Rahman, 2017).

Tujuan konseling gestalt 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). Kesadaran ini yakni kesadaran dengan dirinya sendiri, yang mencakup insight atau pemahaman, penerimaan diri, tanggung jawab terhadap hal yang telah dipilih, serta pengetahuan tentang lingkungan (Hasanah, 2016). Maka, dengan mengikuti konseling gestalt dapat membuat seseorang sadar akan pemahaman dan penerimaan terhadap kemampuan yang dimilikinya serta mampu bertanggungjawab atas segala yang dilakukan.

Adapun beberapa teknik dalam konseling gestalt diantaranya yang pertama, teknik permainan dialog. Pada teknik ini, klien akan berdialog dengan dua kecenderungan kepribadian yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan *top dog* dan *under dog* yang berguna agar klien dapat mengambil resiko. Kedua, teknik pembalikan. Dalam teknik ini, gejala serta perilaku yang seringkali muncul merupakan interpretasi dari pembalikan dorongan yang mendasari (Trinurmi, 2021). Sehingga, konselor akan meminta klien untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan yang dikeluhkannya. Ketiga, teknik *empty chair*. Pada teknik ini, konseli memainkan peran sepenuhnya dimana nantinya akan terdapat konflik diantara

dua kepribadian konseli yakni dari segi *under dog* dan *top dog*. Konflik ini dapat terselesaikan dengan adanya penerimaan diri dari konseli. Keempat, yakni bermain proyeksi. Proyeksi ini dapat diartikan dengan situasi dimana individu mengingkari perasaan yang dimiliki dengan cara memantulkannya ke orang lain. Terakhir, latihan saya bertanggungjawab. Teknik ini merupakan perluasan dari aspek kesadaran individu yang dibuat agar individu dapat mengakui dan menerima perasaan-perasaannya daripada memproyeksikan perasaannya tersebut kepada orang lain. Meskipun tampak sepele, teknik tersebut ternyata efektif dalam menyadari serta meningkatkan kesadaran individu terhadap perasaan yang sebenarnya (Lesmana, 2021).

#### METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang dapat diartikan sebagai teknik untuk melakukan pembuktian atau pendekatan masalah tertentu untuk menghasilkan output berupa laporan yang dimaksudkan untuk memfokuskan sebuah studi (Cahyono et al., 2019). Sumber utama penelitian ini berasal dari beberapa artikel jurnal serta buku dari rentang tahun 2015 hingga 2022 dengan menggunakan kata kunci mengenai “konseling gestalt” atau *gestalt counseling* dan “self esteem” yang diunduh dari *Google Scholar*, *Research Gate*, dan *Garuda*. Dalam penyusunan *literature review* ini melalui lima tahapan, diantaranya yaitu mencari literatur yang relevan dan sesuai topik, memilih sumber yang spesifik (seperti website maupun buku), mengidentifikasi isi artikel (baik tema, metode, maupun hasil pembahasan), membuat outline, serta yang terakhir menyusun *literature review* sesuai struktur (Wahid, 2021).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penerimaan diri bagi setiap remaja sangat penting di dalam kehidupan dimana para remaja dapat menghargai diri sendiri, menerima kelebihan maupun kekurangan, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, serta dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Adapun terdapat beragam cara untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja, salah satunya dengan menggunakan konseling gestalt. Beberapa teknik dalam konseling gestalt ini memiliki tahapan serta tujuan yang berbeda pula tergantung fungsi dan penggunaan yang sesuai dengan permasalahan klien. Terjadinya fenomena rendahnya *self esteem* pada remaja ini tidak semata-mata langsung terjadi, pasti terdapat faktor yang beragam pula, seperti lingkungan sekitar, penampilan fisik individu, penghargaan dan penerimaan diri dari orang-orang sekitar, serta adanya perasaan inferior. Remaja yang tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya, baik secara spesifik maupun keseluruhan akan menimbulkan rasa rendahnya *self esteem* (Fitra, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan dalam *self esteem* remaja dengan melalui konseling gestalt. Pada hasil penelitian Afifah et al. (2021) bahwasanya konseling gestalt dapat diterapkan dan efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *empty chair* pada dua remaja yang berbeda. Setelah melakukan teknik tersebut, terdapat perubahan pada klien dalam hal kepercayaan diri, hubungan sosial, mampu mengembangkan diri, serta memiliki motivasi untuk berprestasi. Pencapaian prestasi individu dapat mencerminkan *self esteem* yang tinggi pula, sebab individu merasa mampu dan yakin terhadap kemampuannya sendiri. Sebagaimana

dijelaskan pada penelitian Paramartha et al. (2017) bahwa teknik permainan dialog juga mampu meningkatkan pencapaian diri pada remaja. Pencapaian diri remaja ini tidak selalu berkaitan dengan prestasi, namun saat remaja tersebut dapat mencapai sesuatu yang ia harapkan, hal itu juga termasuk dalam pencapaian diri.

Sementara itu, pada korban *bullying* ditunjukkan pada hasil penelitian Lestari et al. (2021) bahwa penggunaan konseling *gestalt* dengan menggunakan teknik kursi kosong efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja korban *bullying* yang memiliki harga diri rendah. Dimana pada penelitian ini disertai dengan adanya *pretest*, *treatment*, serta *posttest*. Peningkatan skor *pretest* dan *posttest* dibuktikan dengan jumlah skor dari 382 menjadi 541. Awalnya, remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung merasa mudah lelah, stress, merasa tertekan, dan timbul perasaan ingin mengakhiri hidupnya. Namun, setelah mengikuti konseling *gestalt* yang dilakukan di sekolahnya tersebut, ia dapat berpikir kembali tujuan yang ingin dicapai serta lebih berpikir positif dalam setiap masalah yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian Jufri & Karneli (2021) bahwa semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah pula perilaku *bullying* siswa, begitupun sebaliknya. Maka, pentingnya meningkatkan *self esteem* pada korban *bullying* perlu mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, mencakup keluarga, teman sebaya, bahkan guru. Hal ini dikarenakan remaja korban *bullying* cenderung merasa sendirian dan tidak memiliki tempat untuk saling berbagi ceritanya. Sehingga, dukungan sosial juga berperan penting untuk meningkatkan *self esteem* remaja korban *bullying*. Salah satu alternatif untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja korban *bullying* yakni dengan mengikuti konseling *gestalt*.

Selain itu, pada penelitian lain yang dilakukan oleh Harahap et al. (2021) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok gestalt teknik *empty chair* dan *role reversal* efektif dalam meningkatkan harga diri remaja. Walaupun menggunakan 2 teknik yang berbeda, teknik *empty chair* lebih dominan dalam hal peningkatan *self esteem* tersebut. Hal ini dikarenakan teknik kursi kosong dapat digunakan dalam membantu klien untuk dapat menggali dan memperkuat konflik antara apa yang harus dilakukan melalui top-dog dan under-dog. Selain itu, perasaan inferioritas yang menjadi salah satu aspek dalam *self esteem* yang rendah dapat diatasi dengan salah satu pendekatan gestalt. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Nurazizah et al. (2021) bahwasanya teknik pembalikan dalam pendekatan gestalt dapat mengurangi perasaan inferioritas yang sering dialami oleh remaja yang memiliki harga diri yang rendah. Setelah melakukan konseling gestalt ini, remaja mengalami perubahan yang lebih baik, misalnya lebih sering untuk berpikir positif, mudah bergaul dengan lingkungan sekitar, serta mampu mengembangkan kemampuan dirinya. Sehingga, remaja yang sudah mampu untuk menerima serta menghargai diri sendiri menunjukkan tingginya *self esteem* remaja tersebut.

Pada dasarnya fokus utama dalam konseling gestalt yakni penekanan pada sebuah realita bahwa individu dapat menentukan pilihan yang sesuai dengan mereka melalui kesadaran mereka masing-masing (Mujahidin et al., 2020). Pada umumnya masih banyak individu yang tidak sadar terhadap pilihan mereka sehingga mereka cenderung bingung, sehingga dengan melalui konseling gestalt ini individu dapat menyadari perasaan dirinya yang sebenarnya. Kelebihan konseling gestalt antara lain yaitu dapat mengatasi masa lalu dengan

membawa aspek-aspek masa lalu yang berkaitan dengan saat ini, dapat memberikan atensi pada pesan nonverbal, untuk dapat menemukan makna serta pemahaman sendiri. Terakhir, dapat membantu klien untuk mengungkapkan perasaannya secara langsung (Jamila et al., 2021). Sehingga klien dapat jujur terhadap perasaannya melalui konseling gestalt. Selain itu, adanya beberapa teknik dalam konseling gestalt dapat menjadi kelebihan dari konseling ini.

### SIMPULAN

Dari berbagai pemaparan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa konseling gestalt efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja korban *bullying*. Hal ini telah dibuktikan dengan beberapa penelitian yang telah dibahas. Adapun teknik yang paling sering digunakan yaitu teknik *empty chair*. Teknik kursi kosong ini dimulai dengan adanya konflik peran maupun kepribadian dari remaja yang nantinya akan berpengaruh dalam hal penerimaan diri remaja. Faktor kurangnya percaya diri, adanya perasaan inferior, hingga faktor lingkungan sekitar dapat berpengaruh dalam rendahnya harga diri pada remaja. Sementara itu, faktor terjadinya *bullying* mencakup faktor internal (berasal dari dalam diri) serta eksternal (dukungan sosial, kekuasaan yang tidak seimbang, dan media sosial).

### DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. N. N., Rahardjo, S., & Mahardika, N. (2021). Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 4.1, 4(1), 123–129.
- Aini, D. F. N. (2018). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying.

- Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36–46.  
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jp2sd/article/view/5901/544>
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). *Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming*. 9(2), 94–103.
- Anyamene, A., & Chinyelu, N. (2016). *Effects of Assertive Training on the Low Self-Esteem of Secondary School Students in Anambra State*. 4(1), 65–78.
- Aunillah, & Adiyanti. (2015). Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi Untuk Meningkatkan Self- Sosial-Ekonomi Rendah. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1(1), 48–63.
- Bethesda, K. R. (2020). *Rendahnya Self Esteem Pengaruhi Kesehatan Mental*. Diakses pada 22 Juni 2022.  
<https://www.timesindonesia.co.id/read/news/246055>
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and Psychotherapy Theories and Interventions*. Wiley.
- Cholid, N. (2018). Konseling Gestalt Berbasis Islam dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Diri Santri di Pondok Pesantren Al-Falaah Pandak Bantul Yogyakarta. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(2), 219–240.  
<https://doi.org/10.32923/maw.v8>
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Ekasari, M. F. (2022). *Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*. Wineka Media.
- Febristi, A., Arif, Y., & Dayati, R. (2020). Faktor Sosial dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 48–56.
- Fitra, N. A. (2021). *Hubungan Self-Esteem dan Body Image Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak ( LKSA )*. 3(2), 84–93.
- Harahap, M., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2021). Efektifitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair dan Role Revelsal untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 142–147.  
<https://doi.org/10.36312/jime.v7i2.1990>
- Hasanah, K. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 108–123.
- Hill, M. (2015). *Communication Works Eleventh Edition*. McGrawHill Education.
- Jamila, Hasibuan, T., & Ngayomi Yudha Wastuti, S. (2021). *Bimbingan Dan Konseling Untuk Studi Kasus Siswa Di Sekolah*. umsu press.
- Jufri, F., & Karneli, Y. (2021). Kontribusi self esteem terhadap perilaku bullying siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 6(1), 62.  
<https://doi.org/10.29210/3003750000>
- Kasih, A. P. (n.d.). *41 Persen Murid*



- Indonesia Alami “Bully”, Siswa SMA Buat Aplikasi Atasi Trauma*. Diakses pada 22 Juni 2022.  
<https://www.kompas.com/edu/read/2021/03/20/084259871/41>
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2016). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *Jurnal Psikologi UGM*, 1(3), 180–191.
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. umsu press.
- Lestari, L. M., Baharudin, Y. H., & Dwiyaniti, A. N. (2021). Efektivitas Konseling Gestalt menggunakan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Self Esteem pada Peserta Didik Korban Bullying. *Ojs.Fkip.Ummetro.Ac.Id*, 3(1), 4–10.  
<https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>
- Masrukoyah, E. (2018). Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Smp Korban Bullying. *Quanta*, 2(3), 44–51.  
<https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- 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 ‘Aqil. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(01), 99–126.
- Nurazizah, N. N., Japar, M., & Yuhanita, N. N. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Gestalt Dengan Teknik Pembalikan Untuk Mengurangi Inferioritas Remaja. 229–236.
- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2017). Gestalt Counseling with Dialog Game Techniques and Hipno Counseling Techniques for Self Achievement. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(1), 39.  
<https://doi.org/10.23887/128322017>
- Rahman, I. K. (2017). Gestalt Profetik ( G-PRO ) Best Practice Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Sufistik. *Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 151–172.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16.  
<https://doi.org/10.29210/120182133>
- Sary, Y. N. E. (2017). *Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal*. 1(1), 6–12.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). *Optimisme dan Self Esteem pada Pelajar Sekolah Menengah Atas*. 3, 48–58.
- Susanto, A. (2021). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah : Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Prenada Media Group.
- Trinurmi, S. (2021). Teknik Terapi Kelompok (Group Therapy). *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), 22–34.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.
- Wahid, S. H. (2021). *A Tool Kit for Penulisan Karya Ilmiah (Skripsi dan Jurnal) Plus Analisis Data*. Q Media.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. PT Refika Aditama.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

**Jurnal Realita**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

**PEDOMAN PENULISAN**

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

|               |                 |              |            |
|---------------|-----------------|--------------|------------|
| Program       | MS Word         | Margin kiri  | 3.17 cm    |
| Font          | Times New Roman | Margin kanan | 3.17 cm    |
| Size          | 12              | Margin atas  | 2.54 cm    |
| Spasi         | 1.0             | Margin bawah | 2.54 cm    |
| Ukuran kertas | A4              | Maksimum     | 20 halaman |

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.



|                           |                     |                    |                               |                                |                                                      |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>JURNAL<br/>REALITA</b> | <b>VOLUME<br/>7</b> | <b>NOMOR<br/>2</b> | <b>EDISI<br/>Oktober 2022</b> | <b>HALAMAN<br/>1642 - 1845</b> | <b>P ISSN : 2503 - 1708<br/>E ISSN : 2722 - 7340</b> |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

