

**PENGGUNAAN KONSELING *GESTALT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA PADA
KELAS XI DI SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

(Skripsi)

Oleh

NISFHI LAILA SARI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

PENGGUNAAN KONSELING *GESTALT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA PADA KELAS XI DI SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh

NISFHI LAILA SARI

Masalah dalam penelitian ini adalah *self awareness* siswa yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan *self awareness* dengan menggunakan konseling gestalt. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Subjek penelitian sebanyak tiga siswa. Teknik Pengumpulan data menggunakan wawancara konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *gestalt* dapat meningkatkan kesadaran diri siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling *gestalt* yaitu: sadar akan keadaan fisiknya, sadar akan kemampuannya, dan tidak bergantung pada orang lain. Simpulan penelitian ini adalah konseling *gestalt* dapat meningkatkan kesadaran diri siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

Kata kunci : bimbingan dan konseling, konseling *gestalt*, *self awareness*.

**PENGGUNAAN KONSELING *GESTALT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* SISWA PADA
KELAS XI DI SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh

NISFHI LAILA SARI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

**Judul Skripsi : PENGGUNAAN KONSELING
GESTALT UNTUK MENINGKATKAN
SELF AWARENESS SISWA PADA KELAS XI
DI SMA NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Nama Mahasiswa : Nisfhi Iqila Sari

Nomor Pokok Mahasiswa : 1343052007

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.
NIP. 19550318 198503 1 001

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP. 19800501 200812 2 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

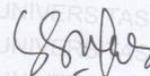
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

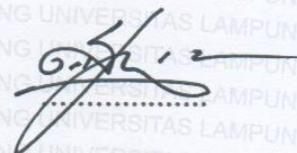
Ketua : Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.



Sekretaris : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Yusmansyah, M.Si.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Februari 2019

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nisfhi Laila Sari
Nomor Pokok Mahasiswa : 1343052007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Penggunaan Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Siswa Pada Kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”** (adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Maret sampai bulan Mei 2018. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 20 Maret 2019
Yang menyatakan,



Nisfhi Laila Sari
NPM 1343052007

RIWAYAT HIDUP



Nisfhi Laila Sari lahir di Lubuk Mukti, Kabupaten Mukomuko, Provinsi Bengkulu tanggal 23 November 1994, sebagai anak kedua dari dua bersaudara, pasangan Bapak Sukiyo dan Ibu Sukini.

Penulis menempuh pendidikan formal diawali dari : Taman Kanak-Kanak (TK) Melati lulus tahun 2000, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Mukomuko, diselesaikan tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 6 Mukomuko, diselesaikan tahun 2010, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Mukomuko, diselesaikan tahun 2013.

Tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Mandiri.

Tahun 2016 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gayau Sakti Kecamatan Seputih Agung Kabupaten Lampung Tengah. Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di Yayasan Manbau'ulum, dan melakukan penelitian di SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

MOTTO

“Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang ketika ditimpa musibah mereka mengucapkan sungguh kita semua ini milik Allah, dan sungguh kepadanya lah kita kembali”

(QS. Al-baqarah:155-156)

“Berdoalah (mintalah) kepadaKu (Allah SWT), Pastilah aku kabulkan untukmu”.

(QS. Al-Mukmin :60)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al- Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas berkat dan rahmat detak jantung, denyut nadi, nafas dan putaran roda kehidupan yang diberikan-Nya hingga saat ini saya dapat mempersembahkan skripsi ku pada orang-orang tersayang :

Teruntuk Ayahanda Sukiyo dan Ibunda Sukini tercinta yang tak pernah lelah membesarkanku dengan penuh kasih sayang, serta memberi dukungan, perjuangan, motivasi dan pengorbanan dalam hidup ini. kakakku Ari Suranto tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya dan sahabatku serta almamaterku Universitas Lampung , tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.

SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling *GESTALT* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Siswa Pada Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peranan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dan sekaligus dosen penguji. Terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan kritik.

5. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M.Pd., selaku Pembimbing utama sekaligus sebagai pembimbing Akademik. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan, dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.
6. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., P.si, selaku Pembimbing Pembantu. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan, dan kritik yang telah diberikan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA (Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., Ari Sofia, S.Psi., Psi., Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd., Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., Yohana Oktariana, M.Pd, Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons., M. Johan Pratama, S.Psi, M.Psi, Psi) Terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah kalian berikan selama perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Motivasi terbesar ku, Ayahanda tercinta Sukiyo & Ibunda tersayang Sukini. Terimakasih untuk motivasi, semangat, bimbingan, dukungan, serta do'a yang selalu dipanjatkan untuk ku.
10. Untuk kakakku tercinta Ari Suranto. Terimakasih telah menjadi kakak yang baik yang selalu mendukung langkahku.
11. Untuk keluarga besarku di Lampung dan di Bengkulu. Terimakasih telah menjadi saudara yang baik yang selalu mendukung langkahku.
12. Untuk Gunawan Noor Cahyo, S.E. Terimakasih selalu mendukung dan memberikan motivasi agar skripsi ini terselesaikan.

13. Untuk sahabatku tersayang Bidadari Surga: Yulia Safitri, Renny Desugiharti, Ines Lidya Nandatama, Khairum Laksari dan Desyana Putri Amalia. Terimakasih telah menjadi sahabat yang baik yang selalu mendukung langkahku.
14. Untuk sahabatku Deasy Fatma Utami, Norma Chairunisa, Alfilianilaras Wati, Shinta Puspita Alfianty dan Chintya Merry Yanti. Terimakasih telah menjadi sahabat yang baik yang selalu mendukung langkahku.
15. Teman-teman seperjuangan BK 2013 dan tak lupa kakak tingkat serta adik tingkat FKIP Bimbingan dan Konseling UNILA yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih telah memberi motivasi serta memberikan masukan demi terselesainya skripsi ini.
16. Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.
17. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, semangat, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 20 Maret 2019
Penulis

Nisfhi Laila Sari

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Identifikasi Masalah	7
3. Pembatasan Masalah	7
4. Rumusan Masalah	8
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1. Tujuan penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Ruang Lingkup penelitian.....	9
D. Kerangka Pikir	9
E. Hipotesis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Kesadaran Diri dalam Bimbingan Pribadi	14
1. Bidang Bimbingan Pribadi	14
2. Pengetian Kesadaran Diri	17
3. Cara Mengembangkan dan Meningkatkan Kesadara diri	19
4. Aspek Kesadaran Diri	21
5. Faktor-faktor Pembentuk Kesadaran Diri	22
6. Bentuk-bentuk <i>Self Awareness</i>	26
B. Konseling Gestalt	28
1. Konsep Dasar Konseling Gestalt.....	28
2. Tujuan Konseling	30
3. Prinsip Kerja Teknik Konseling Gestalt.....	33
4. Teknik-Teknik Konseling Gestalt	34
C. Pendekatan Gestalt Teknik Permainan Dialog dalam Konseling Individu	36

BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Pendekatan Penelitian	39
B. Lokasi Penelitian.....	41
C. Subyek Penelitian.....	42
D. Jenis Penelitian.....	42
E. Sumber Data Penelitian.....	43
F. Definisi Oprasional	44
G. Teknik Pengumpulan Data.....	45
H. Teknik Analisis Data.....	46
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 49
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan.....	78
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	
1. Hasil Penilaian Para Ahli.....	86
2. Skala Kesadaran Diri (<i>Self Awarness</i>).....	90
3. Hasil Penilaian Para Ahli Terhadap Indikator Kesadaran Diri (<i>Self Awareness</i>).....	96
4. Perhitungan Hasil Uji Ahli Dengan Aiken'a V	109
5. Laporan Hasil Uji Coba	113
6. Modul Pelaksanaan Konseling.....	117
7. Foto Kegiatan Konseling Individu Gestalt.....	153

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Koding Data Penelitian	47
Tabel 4.1 Hasil Penjaringan Subjek Penelitian dengan Observasi	50
Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	52
Tabel 4.3 Hasil Peningkatan <i>Self Awareness</i> dalam Proses Konseling	72
Tabel 4.4 Hasil Peningkatan <i>Self Awareness</i> dengan Observasi.....	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran.....	12

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak ke masa dewasa. Masa remaja juga diartikan sebagai masa dimana seseorang menunjukkan tanda-tanda pubertas berlanjut sehingga mencapai kematangan sosial. Menurut Santrock (2012), masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa.

Menurut Mifftahul Jannah (2016) remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu.

Pada saat remaja merupakan persiapan bagi para remaja untuk menghadapi masa dewasanya. Pada masa peralihan ini remaja mengalami perkembangan fisik, kognisi, dan sosial. Pada masa peralihan ini maka akan berdampak dalam perubahan dalam diri remaja.

Perubahan terjadi dalam banyak aspek , seperti dalam aspek jasmani, mental, relasi, dan sosial. Sekolah dapat membawa berbagai persoalan dalam dirinya. Mereka menghadapi “persoalan identitas”, mereka kurang tahu siapa sebenarnya diri mereka, apa yang mampu dikerjakan, dimana keterbatasan dalam dirinya, kearah mana ia berjalan, dimana tempatnya dalam masyarakat, apa tuntutan masyarakat jika ia berdiri pada suatu tempat tertentu sehingga remaja memikul tugas dan tanggungjawab yang disebut sebagai tugas-tugas perkembangan, antara lain mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya baik dengan pria maupun wanita Hurlock (Agung Gede Dkk 2014).

Remaja biasanya mulai mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka menurut teori menyebutnya *Sturm und Drunk, Storm and Stress* yaitu semacam masa badai topan. Remaja mulai mencari tahu status sosialnya, jati dirinya, seperti apa watak mereka dan bagaimana orang lain menilai diri mereka. Oleh sebab itu, pembentukan kesadaran diri pada remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, dan pemahaman terhadap diri sendiri.

Hal ini sama seperti yang di paparkan oleh Goleman (2003 :513) ia mengatakan dari kesadaran diri yaitu :

“*Self awareness* (kesadaran diri) yaitu mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat,dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat”.

Dapat disimpulkan dari pendapat di atas *Self awareness* (kesadaran diri) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan seseorang mampu untuk mengambil keputusan dengan yakin akan dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan diri yang kuat.

Begitu pula dengan remaja, remaja harus mampu untuk mengambil keputusan sendiri, memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib sendiri. Apabila keinginan mereka terarah dengan baik, diharapkan seorang peserta didik dapat memiliki motivasi untuk belajar secara mandiri. Hal ini dapat mempengaruhi peserta didik tersebut dalam mewujudkan potensi dirinya menjadi seseorang yang menakjubkan.

Pada masa topan badai ini, perubahan yang sering terjadi biasanya disebabkan oleh kemajuan teknologi, pengaruh lingkungan sekitar atau peserta didik merasa tidak menjadi diri sendiri, sehingga peserta didik tidak memiliki *self awareness* atau kesadaran diri. Salah satu hal yang harus dilakukan para pendidik dalam membentuk pribadi insane kamil adalah dengan menumbuhkan kesadaran diri peserta didik yang merupakan konsep diri dari seseorang.

Peserta didik yang memiliki kesadaran diri atau *self awareness* akan memberikan perhatian pada diri sendiri, perasaannya, nilai, maksud, dan evaluasi dari orang lain. *Self awareness* (kesadaran diri) membantu peserta didik untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri dan menyadari bahwa tingkah laku dikendalikan oleh pikiran sendiri.

Self awareness sebagai konsep diri sangat penting artinya, karena individu dapat memandang diri dan dunianya, yang tidak hanya berpengaruh terhadap perilakunya, tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya.

Setiap individu tentu memiliki kesadaran terhadap dirinya sendiri, tetapi terkadang mereka tidak mengetahui apakah kesadaran tersebut positif atau negatif.

Individu yang memiliki kesadaran diri atau *self awareness* positif akan memiliki dorongan mandiri lebih baik dan dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri untuk dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Dalam hal ini individu dapat menerima dirinya apa adanya dan mampu melakukan introspeksi diri serta lebih mengenal dirinya.

Jika individu tidak memiliki kesadaran diri untuk mengenal dirinya sendiri, maka individu tersebut tentunya tidak memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan keputusannya. Individu yang memiliki kesadaran diri atau *self awareness* negatif tidak akan memiliki kestabilan dan keutuhan diri, serta tidak dapat mengenal dirinya dengan baik. Damasio (2000) menyatakan bahwa “*Self awareness* didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai oleh perhatian yang terpusat pada keadaan internal dalam diri”.

Menurut Laila dan Meri (2016) mengatakan bahwa *self awareness* memiliki beberapa bentuk diantaranya: *self awareness* subjektif, *self awareness* objektif, *self awareness* simbolik, *Recall of knowledge* (mengingat pengetahuan) dan *self knowledge* (pengetahuan diri).

Kualitas kesadaran diri merupakan keadaan lebih jelas dan jernihnya pengalaman sadar individu mengenai keadaan disini dan saat ini (*here & now*) yang secara efektif menyadari ingatan masa lalu dan mengantisipasi masa depan.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru BK, guru bidang studi, dan wali kelas di SMAN 8 Bandar Lampung diperoleh data bahwa masih banyak siswa kelas XI memiliki *Self awareness* yang kurang positif. Terlihat dari gejala yang tampak seperti banyak siswa yang tidak sadar akan emosi yang sedang mereka rasakan, tidak sadar akan perannya dalam lingkungan sekitar, tidak sadar akan hak dan kewajibannya sebagai siswa, mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, merasa malu dan tidak yakin terhadap dirinya. Dari gejala-gejala tersebut dapat dikatakan masih banyak siswa yang belum memiliki kesadaran diri yang positif.

Permasalahan yang terkadang masih dianggap remeh oleh para pendidik, namun permasalahan tersebut dapat mengganggu perkembangan pada masa remajanya sehingga harus segera mendapatkan penanganan yang menyeluruh. Penanganan yang menyeluruh tersebut dapat dilakukan oleh berbagai pihak baik berasal dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dipandang tepat dalam membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri adalah melalui layanan konseling individual dengan teknik konseling gestalt.

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung

tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

Menurut I Nyoman Oka Mudana (2014) konseling gestalt adalah suatu pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli dengan tujuan agar konseli mampu menerima perasaan dan pikirannya, meningkatkan kepercayaan diri, tidak takut dalam menghadapi dan berperan dimasa depan, tidak tergantung pada orang lain, serta menyadari dirinya yang sebenarnya, sehingga pada akhirnya konseli dapat memiliki spontanitas dan kebebasan dalam menyatakan diri dan mandiri.

Menurut Corey (2013), “tujuan konseling gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi”.

Dalam pendekatan ini menanggapi manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi.

Sehingga dengan menggunakan layanan konseling individual dengan teknik gestal di rasa tepat untuk meningkatkan kesadaran dalam dirinya, siswa mapu untuk meyakini apa yang ia miliki dan tidak ragu atas apa yang telah ia miliki.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Peningkatkan *Self Awareness* Dengan Menggunakan Konseling Gestalt pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan dalam penelitian adalah *Self Awareness* siswa yang rendah, hal ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Ada siswa tidak dapat mengontrol diri saat marah.
- b. Ada siswa yang tidak meyakini kemampuan dirinya saat persentasi dikelas.
- c. Ada siswa yang merasa rendah diri atau minder saat berteman
- d. Ada siswa yang tidak memiliki keyakinan ketika mengambil keputusan sendiri.
- e. Ada siswa yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan baik.
- f. Ada siswa yang tidak dapat menerima keadaan fisik dirinya sendiri.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Peningkatan *Self Awareness* dengan Menggunakan Konseling Gestalt pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

3. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diungkapkan sebelumnya, masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya *self awareness* pada siswa. Dan permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah *Self Awareness* dapat Ditingkatkan dengan Menggunakan Konseling Gestalt pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang dibahas di atas maka tujuan penelitian penelitian ini adalah untuk mengetahui Peningkatan *Self Awareness* dengan Menggunakan Konseling Gestalt pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling di sekolah terutama terkait dengan penggunaan layanan konseling Gestalt untuk meningkatkan *self awareness* siswa.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan atau pemikiran bagi siswa, orang tua, guru pembimbing dan tenaga

kependidikan lainnya dalam upaya pemberian layanan konseling individual terutama untuk meningkatkan *self awareness* siswa, sehingga nantinya dapat menunjang efektivitas dari layanan yang diberikan tersebut.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang Lingkup Objek penelitian ini adalah penggunaan layanan konseling individual untuk meningkatkan *self awareness* siswa.

2. Ruang lingkup subjek penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

3. Ruang Lingkup tempat dan waktu penelitian

Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Atas kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

D. Kerangka Pikir

Kesadaran diri adalah keadaan sadar terjaga atau pengetahuan mengenai peristiwa yang terjadi di luar dan di dalam dirinya, termasuk sadar akan pribadinya dan pemikiran mengenai pengalamannya. Individu yang memiliki *self awareness* adalah sadar akan persepsinya, perasaannya, angan-angannya, ataupun sadar akan dunia diluar dirinya (Santrock, 2003).

Sedangkan menurut Goleman (2003) *Self awareness* (kesadaran diri) adalah mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Guru bimbingan konseling merupakan salah satu komponen pendidikan yang dapat membantu meningkatkan penerimaan diri positif siswa, karena guru bimbingan konseling di sekolah dituntut untuk memahami setiap peserta didik karena sebagai seorang konselor memiliki fungsi-fungsi dalam bimbingan konseling yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan.

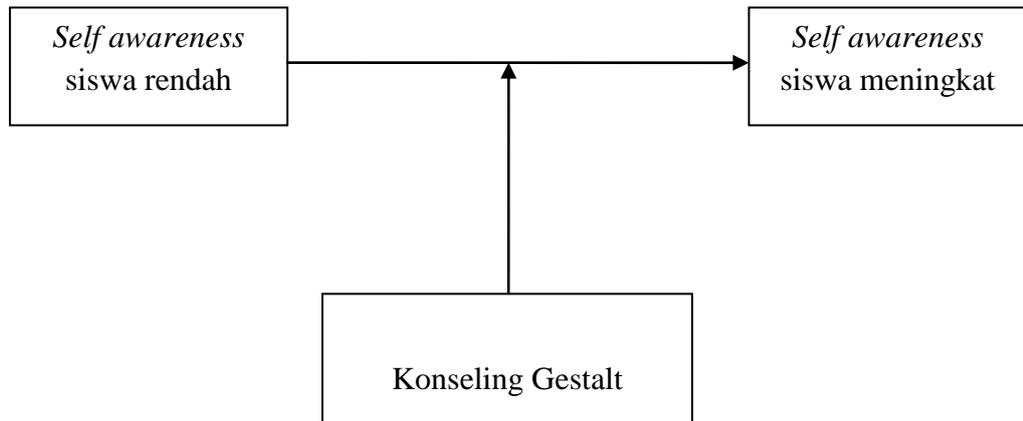
Dalam pelaksanaan konseling individual, konselor dapat menggunakan berbagai macam pendekatan salah satunya pendekatan gestalt. Dalam pendekatan ini menanggapi manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi. Jadi hakikat manusia menurut pendekatan konseling ini adalah : (1) tidak dapat dipahami, kecuali dalam keseluruhan konteksnya, (2) merupakan bagian dari lingkungannya dan hanya dapat dipahami dalam kaitannya dengan lingkungannya itu, (3) aktor bukan reaktor, (4) berpotensi untuk menyadari sepenuhnya sensasi, emosi, persepsi, dan pemikirannya, (5) dapat memilih secara sadar dan bertanggung jawab, (6) mampu mengatur dan mengarahkan hidupnya secara efektif (Corey, 2015).

Tujuan konseling Gestalt adalah untuk memperoleh kesadaran. Kesadaran itu meliputi pengetahuan tentang lingkungan, pengetahuan tentang pribadi seseorang, menerima seseorang, dan mampu menjalin hubungan. Menurut Corey (2009) “tujuan utama konseling Gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi”.

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 di bawa 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, 2015).

Peneliti menggunakan konseling gestalt agar siswa mampu meningkatkan *self awareness* (kesadaran diri), memahami kenyataan dan realitas, serta mendapatkan insight secara penuh.

Berikut merupakan gambar paradigma berfikir dalam penelitian ini:



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

Gambar 1.1 memperlihatkan bahwa, siswa kelas XI sebagai subjek penelitian di SMA Negeri 8 Bandar Lampung diberikan konseling gestalt untuk meningkatkan *self awareness* siswa.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana jawaban tersebut sudah terbukti dengan data-data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini jika menggunakan konseling gestalt maka diharapkan siswa mengalami peningkatan *self awareness* pada siswa. Hipotesis statistik dapat dirumuskan sebagai berikut :

Ho : *Self Awareness* Tidak Dapat Ditingkatkan Menggunakan Konseling Gestlat pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Ha : *Self Awareness* dapat Ditingkatkan Menggunakan Konseling Gestlat pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Sesuai permasalahan, maka berikut ini akan diuraikan tentang *self awareness* yang meliputi: *self awareness* (kesadaran diri) adalah mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat. Aspek-aspek dalam *self awareness* terdiri dari mengenali emosi yang dirasakan, pengakuan diri yang akurat akan dirinya, dan mempunyai kepercayaan diri. Dalam *self awareness* pun terdapat beberapa faktor pembentukan kesadaran diri yaitu sistem nilai, pandangan atau attitude, dan perilaku. Selanjutnya diuraikan tentang hal yang berkaitan dengan proses konseling individual menggunakan pendekatan gestalt. Kaitan kesadaran diri dengan konseling gestalt bahwa setiap individu harus memahami konteks hubungannya dengan lingkungannya. Tujuan awalnya adalah bagi konseli untuk memperoleh kesadaran, akan pengalaman dan bagaimana mereka mengalaminya.

A. Kesadaran Diri dalam Bimbingan Pribadi

1. Bidang Bimbingan Pribadi

Pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa menemukan dan mengembangkan diri siswa baik dalam berbagai bidang, salah satunya adalah pengembangan dalam bidang pribadi.

Menurut Winkel (Sukardi, 2008: 53),

“Bimbingan Pribadi berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiridan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri dibidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membinahubungan kemanusiaan dengan sesama diberbagai lingkungan (pergaulan sosial).”

Dari penjelasan di atas, dapat dipaparkan bahwa bimbingan pribadi merupakan upaya layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengembangkan potensi atau kemampuan dan menyelesaikan permasalahan yang bersifat pribadi, sehingga siswa dapat menerima diri sendiri dan mendapatkan penerimaan dari lingkungan, serta terjalinnya hubungan sosial yang harmonis di lingkungannya. Oleh karenanya bimbingan pribadi sangatlah penting dimiliki oleh setiap individu khususnya dalam menerima kondisi dirinya sendiri,

Sedangkan menurut pendapat lain bidang pribadi merupakan hal yang sangat penting dalam membantu individu untuk mengentaskan masalah pribadi. Menurut Nursalim (2015) sebagai berikut : “Bidang pribadi adalah komponen pelayanan bimbingan yang secara khusus dirancang untuk membantu individu menangani atau memecahkan masalah - masalah pribadi.”

Berdasarkan pendapat di atas bidang pribadi merupakan layanan bimbingan konseling yang secara khusus di rancang untuk membantu masalah pribadi dalam diri individu. Oleh karenanya bidang pribadi

sangatlah penting di miliki oleh setiap individu karena dengan bidang pribadi individu dapat mengatur dirinya dengan baik terlebih lagi cara individu bersikap dan berhubungan dengan orang, selain itu bidang pribadi memiliki kaitan dengan komunikasi interpersonal, individu yang memiliki bidang pribadi yang baik maka cara berkomunikasi dengan orang lain pun lebih dapat menempatkan dirinya dengan lebih baik.

Menurut Nursalim (2015) menyebutkan bidang pribadi dapat dirinci menjadi pokok – pokok sebagai berikut :

- a. Memantapkan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan usaha pengembangannya untuk kegiatan-kegiatan yang kreatif liar, dan produktif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk peranannya dimasa depan.
- c. Pemantapan pemahaman tentang kelemahan diri dan usaha penanggulangannya
- d. Pemantapan kemampuan mengambil keputusan
- e. Pemantapan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambilnya
- f. Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat, baik secara rohaniah maupun jasmaniah.
- g. Pemantapan kemampuan berkomunikasi, baik melalui lisan maupun tulisan secara efektif
- h. Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan isipendapat secara berargumentasi secara dinamis, kreatif, dan produktif.
- i. Pemantapan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial, baik dirumah, di sekolah maupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun, serta nilai-nilai agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan yang berlaku.
- j. Pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis, dan produktif dengan teman sebaya, baik di sekolah yang sama, di sekolah yang lain, di luar sekolah, maupun dimasyarakat pada umumnya.
- k. Pemantapan pemahaman kondisi dan peraturan sekolah serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggung jawab
- l. Orientasi tentang hidup berkeluarga

Berdasarkan pengertian bidang pribadi dan pokok-pokoknya bidang pribadi merupakan salah satu layanan bimbingan yang dapat membantu individu menyelesaikan masalah pribadi dalam diri individu tersebut. Dalam konteks ini, masalah pribadi yang dialami siswa kelas IX SMA N 8 Bandar Lampung adalah masalah kesadaran diri yang rendah, hal tersebut yang menjadikan siswa tidak dapat mengenali dirinya sendiri dan kondisi akan dirinya.

Oleh karenanya kesadaran diri dalam bidang pribadi memiliki keterkaitan, karena kesadaran diri yang rendah merupakan masalah bagi individu dalam dirinya. Sedangkan pokok dalam bidang pribadi yaitu bagaimana individu memantapkan sikap dan kebiasaan, memahami tentang kekuatan dan kelemahan dirinya, dan mampu mengarahkan dirinya.

2. Pengertian *Self Awareness*

Self awareness (kesadaran diri) adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan setepat-tepatnya. Seseorang disebut memiliki kesadaran diri jika ia memahami emosi dan perasaan yang sedang dirasakan. Menurut Goleman (2003) *self awareness* adalah: “Mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat”. Menurut Thomasson, 2006 (Agoes Dariyo) Pada prinsipnya, kesadaran diri terkait erat dengan pemahaman dan penerimaan diri. Dengan kesadaran diri, seseorang berupaya

untuk mengetahui seluruh aspek hidup yang berhubungan dengan kelebihan maupun kekurangan dalam dirinya.

Orang yang memiliki kemampuan ini berarti dapat mengenali emosi dirinya. Orang ini mampu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya akan menyebabkan seseorang berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupannya karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan yang sesungguhnya. Indikator dari kesadaran diri tersebut yaitu mengetahui apa yang kita rasakan, mampu mengambil keputusan sendiri, tolak ukur realistis, dan kepercayaan diri yang kuat.

Menurut Antonius Atosokni Gea (2002) *self awareness* adalah :

“Pemahaman terhadap kekhasan fisik, kepribadian, watak dan temperamennya : mengenal bakat-bakat alamiah yang dimilikinya dan punya gambaran atau konsep yang jelas tentang diri sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahannya”.

Berdasarkan pengertian dari kesadaran di atas, individu yang memiliki *self awareness* yang bagus individu tersebut dapat mengenal segala kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Individu tersebut dapat menyalurkan bakat yang dimilikinya dan mempunyai gambaran-gambaran tentang dirinya.

Sedangkan menurut pendapat lain kesadaran diri mengetahui akan keadaan dirinya sendiri. Danim (2012) “Kesadaran diri adalah pemahaman nyata atas keberadaan diri sendiri (*explicit understanding that one exist*)”.

Self awareness adalah komponen kecerdasan emosional yang pertama. Kesadaran diri berarti mempunyai satu pemahaman emosi, pengakuan diri yang akurat, dan memiliki kepercayaan diri yang kuat. Orang-orang dengan kesadaran diri yang kuat bukan berarti sangat kritis atau sangat realistis. Namun mereka lebih cenderung jujur dengan diri mereka sendiri dan dengan yang lain-lain.

Berdasarkan dari pengertian tentang *self awareness* dari para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan yang dimaksud dengan *self awareness* adalah suatu kondisi memahami secara menyeluruh tentang diri sendiri dengan setepat-tepatnya tentang apa yang sedang terjadi atau dialami oleh dirinya sendiri. Sehingga dapat di ambil indikator dari *self awareness* yaitu pemahaman diri secara fisik, memahami emosi dan perasaan yang dirasakan, Kriteria tolak ukur yang realistis, memilki keparcayaan diri dan memiliki kemampuan diri.

3. Cara Mengembangkan dan Meningkatkan *Self Awareness*

a. Cara mengembangkan kesadaran diri (*Self Awareness*)

Cara untuk mengembangkan *self awareness* dapat dilakukan dengan analisis diri. Analisis diri dengan meminta orang lain untuk menilai diri kita. Analisis diri dilakukan dengan cara refleksi diri (pikiran dan perasaan). Daniel Goleman (2003) menyebutkan ada empat cara merefleksikan diri (pikiran dan perasaan) adalah sebagai berikut:

1. Perilaku berhubungan erat dengan tindakan-tindakan yang dilakukan. Seseorang harus mengarahkan setiap tindakannya sendiri. Refleksi atau analisis perilaku itu mencakup 4 komponen, yakni: motivasi, pola pikir, pola tindakan, dan pola interaksi dalam relasi dengan orang lain.
2. Kepribadian merupakan kondisi karakter atau tempramen diri yang relatif stabil sebagai hasil bentukan faktor sosial, budaya, dan lingkungan sosial.
3. Sikap merupakan cara merespon terhadap rangsangan (stimulus) objek luar tertentu (menyenangkan atau tidak menyenangkan). Emosi sangat menentukan sikap kita.
4. Persepsi sebenarnya suatu proses menyerap informasi dengan panca indera lalu memberikan pemaknaan atasnya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara mengembangkan *self awareness* pada individu dapat dilakukan dengan analisis diri. Analisis diri ini meminta orang lain untuk menilai diri kita dan dapat dilakukan juga dengan merefleksikan diri. Cara merefleksikan diri dapat dilakukan dengan: perilaku berhubungan erat dengan tindakan yang akan dilakukan, kepribadian merupakan kondisi karakter individu yang relatif stabil sebagai hasil dari faktor sosial, budaya dan lingkungan sosial disekitar, sikap seorang individu merupakan cara merespon terhadap rangsangan (stimulus) apakah hal tersebut menyenangkan atau pun tidak, emosi pada diri individu sangat mempengaruhi sikap individu tersebut. Dan yang terakhir persepsi individu sebenarnya proses menyerap informasi dengan panca indera lalu memberikan pemaknaan pada hal tersebut.

b. Cara Meningkatkan *Self Awareness*

Goleman (2003), menyebutkan empat hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri (*self Awareness*) yaitu bertanya tentang diri

sendiri, mencari informasi tentang diri sendiri, melihat dari sisi yang lain, dan meningkatkan *open-self* (terbuka pada diri sendiri).

1. Bertanya tentang diri sendiri. *Self talk* (berbicara dengan diri sendiri), melakukan menolong dengan diri sendiri adalah salah satu cara mengetahui tentang diri untuk meningkatkan kesadaran diri. Mendengarkan orang lain. Mendapatkan *feedback* dari orang lain dalam komunikasi adalah hal yang dapat membuat seseorang mendapatkan pengetahuan tentang dirinya. Sehingga akan meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) pada diri seseorang.
2. Secara aktif mencari informasi tentang diri sendiri. Tindakan ini akan memperkecil wilayah *bind-self* sekaligus meningkatkan kesadaran diri.
3. Melihat dari sisi yang lain. Setiap orang memiliki pandangan sendiri tentang orang lain. Mencoba melihat dari sudut pandangan orang lain mengenai seseorang akan membantu untuk menambah kesadaran diri tentang dirinya.
4. Meningkatkan *open-self*. Dengan meluaskan terbuka pada diri sendiri berarti mengurangi wilayah *hedden-self*. Ini berarti juga membuka diri kepada orang lain. Membuka diri akan memberikan pengetahuan tentang diri dan meningkatkan kesadaran diri.

Berdasarkan pendapat diatas ada empat hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) yaitu bertanya tentang diri sendiri serta dapat mendengarkan orang lain yang membuat seseorang dapat pengetahuan tentang dirinya, mencari informasi tentang dirinya sendiri dan mencoba melihat dari sudut pandang orang lain mengenai seseorang, serta individu tersebut terbuka pada diri sendiri kepada orang lain.

4. Aspek-aspek *Self Awareness*

Goleman (2003), menyebutkan ada tiga aspek utama dalam *self awareness* (kesadaran diri) yaitu: (a) mengenali emosi, (b) pengakuan diri yang akurat dan (c) kepercayaan diri.

- a) Mengenali emosi; mengenali emosi diri dan pengaruhnya. Orang dengan kecakapan ini akan:
 - 1) Mengetahui emosi makna yang sedang mereka rasakan dan mengapa terjadi.

- 2) Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan.
 - 3) Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.
 - 4) Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.
- b) Pengakuan diri yang akurat; mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan ini. Orang dengan kecakapan ini akan :
- 1) Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.
 - 2) Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri.
 - 3) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandangi diri sendiri dengan perspektif yang luas.
- c) Kepercayaan diri; kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kemampuan ini akan:
- 1) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan “keberadaannya”.
 - 2) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.
 - 3) Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *self awareness* antaranya seorang individu dapat mengenali emosi yang sedang dirasakan serta mengetahui bagaimana perasaan mereka, sadar akan kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, dan kepercayaan diri yang sadar tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri serta mampu membuat keputusan yang tegas dalam keadaan yang pasti.

5. Faktor-faktor Pembentuk *Self Awareness*

Seorang individu yang ingin memiliki kesadaran diri yang baik hendaknya mengetahui apa saja faktor-faktor yang harus dikenali agar memiliki kesadaran diri yang baik. Adapun faktor-faktor pembentukan *self awareness* menurut (Soemarmo Soedarsono, 2000) adalah :

- a. Sistem Nilai (*value system*)

Prinsip awal yang dibangun adalah manusia itu berfokus pada faktor-faktor non-material dan hanya bersifat normatif semata. Artinya dalam prinsip pertama ini, unsur pembentukan kesadaran diri lebih mengarah kepada unsur kejiwaan (rohani). Sistem nilai terdapat 3 komponen yaitu :

1. Takwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa

Seseorang yang sudah mempunyai tekad ingin mengetahui Tuhannya, maka jalan terbaik untuk melaksanakan kehendaknya adalah dengan mempelajari diri sendiri. Semakin seseorang mengetahui tentang hakekat ketuhanan, maka ia akan semakin sadar terhadap dirinya sendiri.

2. Refleks hati nurani dalam psikologi identik dengan intropeksi diri atau evaluasi diri yaitu menganalisis dan menilai diri lewat data-data dan sumber-sumber yang diperoleh dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar pribadi, sehingga didapatkan gambaran pribadi.

Antonius Atosoi Gera (2002), memaparkan mekanisme refleksi hati nurani (intropeksi diri) melakukan beberapa metode, diantaranya:

- a. Merefleksikan diri pada saat-saat tertentu.
- b. Mengikuti tafakur, muhasabah, rekoleksi, retreat, camping ruhani, semadi, maupun kegiatan lain yang sejenis.
- c. Meminta bantuan orang lain untuk memberikan gambaran diri.
- d. Belajar dari pengalaman

Dari pemaparan di atas mekanisme refleksi hati nurani ada beberapa metode yang dapat dilakukan seperti dapat merefleksikan diri di saat-saat tertentu, melakukan kegiatan-kegiatan seperti mengikuti tafakur,

camping ruhani dan lain sebagainya, meminta bantuan orang lain untuk memberikan gambaran diri dan belajar dari pengalaman.

3. Harga Diri

Kata harga diri dimaknai sebagai martabat, derajat, pangkat, prestise, gengsi yang dimiliki seorang pribadi dan diakui oleh orang lain (masyarakat) terhadap status dan kedudukan seseorang yang diwujudkan dalam bentuk penghargaan diri dan penghormatan.

Teori kepribadian humanistic, pelopornya Abraham H. Maslow menyatakan bahwa kebutuhan manusia itu tersusun secara hierarki (bertingkat) dan diperinci kedalam lima tingkat kebutuhan salah satunya adalah kebutuhan rasa harga diri.

b. Cara Pandang (*attitude*)

Attitude menjadi salah satu unsur pembentuk kesadaran diri. Didalamnya terdapat dua komponen pembentuk berupa : kebersamaan dan kecerdasan.

1. Kebersamaan

Sebagai makhluk sosial, unsur kebersamaan dan bermasyarakat harus ada dan tertanam pada setiap individu. Dalam upaya pembentukan kesadaran diri, unsur kebersamaan dengan membangun relasi yang baik dengan diri sendiri. Didalam kebersamaan yang dilakukan oleh pribadi, didapatkan dua buah unsur pembentuk kesadaran diri berupa : penilaian orang lain terhadap diri (kelebihan dan kekurangan diri) dan keteladanan dari orang lain. Unsur interaksi

sosial yang terjalin di masyarakat dan penilaian orang lain terhadap diri sangat mempengaruhi pembentukan kesadaran diri pada manusia.

2. Kecerdasan

Dalam upaya pembentukan pribadi yang berkualitas, terdapat landasan diri yang harus dilalui oleh manusia untuk mencapai esensi ketahanan pribadi atau karakter yang kuat yaitu kecerdasan hidup. Indikasi adanya kecerdasan hidup pada diri manusia itu berupa : rasa percaya diri dalam memegang prinsip hidup yang diiringi dengan kemandirian yang kuat dan mempunyai visi untuk lebih mengedepankan kepentingan umum daripada kepentingan pribadi

Unsur kebersamaan dan kecerdasan yang terdapat dalam faktor cara pandang (anittude) menumbuhkan sebuah gambaran diri yang baik dalam tatanan sosial (kemasyarakatan). Dari sikap pandang baik yang terdapat dalam diri manusia maka masyarakat akan melihat diri sebagai sosok pribadi yang dapat menjalankan fungsi sebenarnya dari hakikat penciptaan manusia di bumi, yaitu makhluk sosial yang memiliki akal budi, naluri dan intuisi yang khas.

c. Perilaku (*behavior*)

1. Keramahan yang Tulus dan Santun adalah penghormatan dan penghargaan terhadap orang lain. Artinya, orang lain mendapat tempat di hati kita yang termasuk kategori pribadi yang sadar terhadap diri pribadi adalah jika individu bersikap baik (ramah) terhadap orang lain. Dengan keramahan yang tulus dan santun, ulet

dan tangguh , kreatifitas dan kelincahan dalam bertindak, ditambah dengan kepemilikan jwa yang pantang menyerah.

2. Ulet dan Tangguh

Merupakan salah satu unsur pembentuk kesadaran diri berwujud pada suatu sikap diri, yakni ulet dan tangguh. Secara bahasa dimaknai dengan sikap pantang menyerah dalam berusaha, tangkas lincah dan cekatan. Mengutip pendapat Daniel Goleman memaparkan bahwa untuk dapat mempertahankan derajat kesadaran diri dan daya keberagamaan (*Spiritual Quotient*) maka manusia (pribadi) harus:

- a. Mampu bersikap Fleksibel.
- b. Memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi.
- c. Mampu menghadapi dan memanfaatkan (mengambil hikmah) dari sebuah penderitaan.
- d. Hidup berkualitas yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai.
- e. Mampu melihat keterkaitan antara berbagai hal yang berbeda.
- f. Senantiasa mempertanyakan hal-hal mendasar seperti siapakah saya...? Apa makna kehidupan saya...? Dan apa tujuan hidup...?

6. Bentuk-Bentuk *Self Awareness*

Menurut Baron dan Byrne (Laila dan Meri) mengatakan bahwa *self awareness* memiliki beberapa bentuk diantaranya:

- a. *Self awareness* subjektif adalah kemampuan organisme untuk membedakan dirinya dari lingkungan fisik dan sosialnya. Dalam hal

ini seorang siswa disadarkan tentang siapa dirinya dan statusnya yang membedakan dirinya dengan orang lain. Ia harus sadar bahwa siapa dia dimata orang-orang sekitarnya. Dan bagaimana ia harus bersikap yang membuat orang bisa menilai siswa tersebut bisa berbeda dengan yang lainnya.

- b. *Self awareness* objektif adalah kapasitas organisme untuk menjadi objek perhatiannya sendiri, kesadaran akan keadaan pikirannya dan mengetahui bahwa ia tahu dan mengingat bahwa ia ingat. Hal ini berkaitan dengan identitas siswa sendiri sebagai seorang pelajar. Kalau siswa ingat bahwa ia adalah seorang murid, ia akan memfokuskan dirinya dan menempatkan dirinya sebagai siswa. Dan mengingat berbagai bentuk hak dan kewajiban yang menjadi tanggung jawab.
- c. *Self awareness* simbolik adalah kemampuan organisme untuk membentuk sebuah konsep abstrak dari diri melalui bahasa kemampuan membuat organisme mampu berkomunikasi, menjalin hubungan, menentukan tujuan mengevaluasi hasil, dan membangun sikap yang berhubungan dengan diri dan membelanya terhadap komunikasi yang mengancam.
- d. *Recall of knowledge* (mengingat pengetahuan) adalah proses pengambilan informasi tentang pribadi yang bersangkutan dengan dunia sekelilingnya.

- e. *Self knowledge* (pengatahuan diri) adalah pemahaman tentang informasi jati diri pribadi seseorang. Pertama, terdapat pengetahuan fundamental bahwa anda adalah anda.

B. Konseling Gestalt

1. Konsep Dasar Konseling Gestalt

Menurut Singgih D. Gunarsa (Khakam Umam Asnawi) Konseling Gestalt adalah suatu pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli dengan tujuan agar konseli mampu menerima perasaan dan pikirannya, meningkatkan kepercayaan diri, tidak takut dalam menghadapi dan berperan dimasa depan, tidak tergantung pada orang lain, serta menyadari dirinya yang sebenarnya, sehingga pada akhirnya konseli dapat memiliki spontanitas dan kebebasan dalam menyatakan diri dan mandiri.

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.

Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi.

Jadi hakikat manusia menurut pendekatan konseling ini adalah : (1) tidak dapat dipahami, kecuali dalam keseluruhan konteksnya, (2) merupakan bagian dari lingkungannya dan hanya dapat dipahami dalam kaitannya dengan lingkungannya itu, (3) aktor bukan reaktor, (4) berpotensi untuk menyadari sepenuhnya sensasi, emosi, persepsi, dan pemikirannya, (5) dapat memilih secara sadar dan bertanggung jawab, (6) mampu mengatur dan mengarahkan hidupnya secara efektif.

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.

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.

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 di

bawa pada kehidupan sekarang dengan cara-cara yang menghambat hubungan yang efektif dengan dirinya sendiri dan orang lain.

Perkembangan yang terganggu adalah tidak terjadi keseimbangan antara apa-apa yang harus (*self-image*) dan apa-apa yang diinginkan. Terjadi pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis.

Ketidakmampuan individu mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya Mengalami gap/kesenjangan sekarang dan yang akan datang melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi. Spektrum tingkah laku bermasalah pada individu meliputi : kepribadian kaku (rigid) tidak mau bebas-bertanggung jawab, ingin tetap tergantung menolak berhubungan dengan lingkungan memelihara unfinished bussiness menolak kebutuhan diri sendiri melihat diri sendiri dalam kontinum “hitam-putih”

2. Tujuan Konseling

Tujuan konseling Gestalt adalah untuk memperoleh kesadaran. Kesadaran itu meliputi pengetahuan tentang lingkungan, pengetahuan tentang pribadi seseorang, menerima seseorang, dan mampu menjalin hubungan. Menurut Corey (2013) “tujuan utama konseling Gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi”.

Tujuan ini mengandung makna bahwa klien haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan/orang lain menjadi percaya pada diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya.

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

Secara lebih spesifik tujuan konseling Gestalt menurut Corey (2013) adalah sebagai berikut:

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

Proses Konseling 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. Menurut Corey (2013), fase-fase proses konseling yaitu:

1. Fase pertama, konselor mengembangkan pertemuan konseling, agar tercapai situasi yang memungkinkan perubahan-perubahan yang diharapkan pada klien. Pola hubungan yang diciptakan untuk setiap klien berbeda, karena masing-masing klien mempunyai keunikan sebagai individu serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan.
2. Fase kedua, konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan klien untuk mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi klien. Ada dua hal yang dilakukan konselor dalam fase ini, yaitu :

- a. Membangkitkan motivasi klien, dalam hal ini klien diberi kesempatan untuk menyadari ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya. Makin tinggi kesadaran klien terhadap ketidakpuasannya semakin besar motivasi untuk mencapai perubahan dirinya, sehingga makin tinggi pula keinginannya untuk bekerja sama dengan konselor.
 - b. Membangkitkan dan mengembangkan otonomi klien dan menekankan kepada klien bahwa klien boleh menolak saran-saran konselor asal dapat mengemukakan alasan-alasannya secara bertanggung jawab.
3. Fase ketiga, konselor mendorong klien untuk mengatakan perasaanperasaannya pada saat ini, klien diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu, dalam situasi di sini dan saat ini. Kadang-kadang klien diperbolehkan memproyeksikan dirinya kepada konselor. Melalui fase ini, konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang, dari sini dapat diidentifikasi apa yang harus dilakukan klien.
 4. Fase keempat, setelah klien memperoleh pemahaman dan penyadaran tentang pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya, konselor mengantarkan klien memasuki fase akhir konseling. Pada fase ini klien menunjukkan gejala-gejala yang mengindikasikan integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi. Klien telah memiliki kepercayaan pada potensinya, menyadari keadaan dirinya pada saat sekarang, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perasaan-perasaannya, pikiran-pikirannya dan tingkah lakunya. Dalam situasi ini klien secara sadar dan bertanggung jawab memutuskan untuk “melepaskan” diri dari konselor, dan siap untuk mengembangkan potensi dirinya.

Berdasarkan pemaparan di atas fase-fase proses konseling di atas konselor menciptakan suasana yang nyaman dan berusaha meyakinkan konseli bahwa konselor dapat membantu konseli memecahkan masalah yang dihadapi konseli. Konselor pun membangkitkan motivasi konseli serta mendorong konseli untuk menceritakan semua permasalahannya.

3. Prinsip Kerja Teknik Konseling Gestalt

Menurut Corey (2013), ada beberapa prinsip kerja konseling Gestalt yaitu penekanan tanggung jawab pada konseli dan meningkatkan kesadaran konseli pada dirinya dan masalah yang dihadapinya (orientasi eksperiensial).

- a) Penekanan Tanggung Jawab Klien, konselor menekankan bahwa konselor bersedia membantu konseli tetapi tidak akan bisa mengubah klien, konselor menekankan agar klien mengambil tanggung jawab atas tingkah lakunya. Orientasi sekarang dan di sini, dalam proses konseling konselor tidak merekonstruksi masa lalu atau motif-motif tidak sadar, tetapi memfokuskan keadaan sekarang. Hal ini bukan berarti bahwa masa lalu tidak penting. Masa lalu hanya dalam kaitannya dengan keadaan sekarang. Dalam kaitan ini pula konselor tidak pernah bertanya “mengapa”.
- b) Orientasi Eksperiensial, konselor meningkatkan kesadaran klien tentang diri sendiri dan masalah-masalahnya, sehingga dengan demikian klien mengintegrasikan kembali dirinya: (a) klien mempergunakan kata ganti personal klien mengubah kalimat pertanyaan menjadi pernyataan; (b) klien mengambil peran dan tanggung jawab; (c) klien menyadari bahwa ada hal-hal positif dan/atau negative pada diri atau tingkah lakunya.

Menurut pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa prinsip kerja konseling gestalt yang pertama adalah penekanan tanggung jawab klien. Konseli di tekankan untuk bertanggung jawab atas tingkah lakunya. Konselor hanya bertugas untuk memfokuskan keadaan sekarang. Sedangkan yang kedua adalah orientasi eksperimen, konselor meningkatkan kesadaran konseli tentang dirinya sendiri dan masalah-masalah yang dihadapi.

4. Teknik-teknik Konseling Gestalt

Hubungan personal antara konselor dengan konseli merupakan inti yang perlu diciptakan dan dikembangkan dalam proses konseling. Dalam kaitannya, teknik-teknik yang dilaksanakan selama proses konseling berlangsung

merupakan alat yang penting untuk membantu konseli memperoleh kesadaran secara penuh. Menurut Corey (2013) teknik-teknik dalam konseling Gestalt sebagai berikut:

- a) Permainan Dialog Teknik ini dilakukan dengan cara klien dikondisikan untuk mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan, yaitu kecenderungan top dog dan kecenderungan under dog, top dog dapat diibaratkan kata hati atau superego dalam konsep psikoanalisis sedangkan under dog cenderung untuk menurut atau meminta maaf tetapi tidak sungguh-sungguh untuk berubah misalnya: (a) kecenderungan orang tua lawan kecenderungan anak; (b) kecenderungan bertanggung jawab lawan kecenderungan masa bodoh; (c) kecenderungan “anak baik” lawan kecenderungan “anak bodoh” kecenderungan otonom lawan kecenderungan tergantung; (d) 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”.
- b) 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 : “Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu” “Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab ketidaktahuan itu”. 10 “Saya malas, dan saya bertanggung jawab atas kemalasan itu”. Meskipun tampaknya mekanis, tetapi menurut Gestalt akan membantu meningkatkan kesadaran klien akan perasaan-perasaan yang mungkin selama ini diingkarinya.
- c) 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.
- d) 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.

- e) Tetap dengan Perasaan Teknik dapat digunakan untuk klien yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan atau ia sangat ingin menghindarinya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan teknik-teknik yang dapat dilakukan dalam konseling gestalt yaitu permainan dialog, latihan saya bertanggung jawab, bermain proyeksi, teknik pembalikan, dan tetap dengan perasaan. Teknik-teknik tersebut dapat dipergunakan konselor untuk membantu konseli memperoleh kesadaran secara penuh serta dapat memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli. 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 tingkah 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.

C. Pendekatan Gestalt Teknik Latihan Permainan Dialog Dalam Konseling Individual

Pendekatan gestalt merupakan salah satu pendekatan yang ada dalam teknik bimbingan dan konseling, untuk meningkatkan kesadaran diri digunakan salah satu layanan yaitu konseling individu model pendekatan gestalt teknik latihan bertanggung jawab.

Teori Gestalt merupakan sebuah pendekatan fenomenologis-eksistensial berdasarkan premis bahwa setiap individu harus memahami konteks hubungannya dengan lingkungannya. Tujuan utama konseling gestalt adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi.

Berdasarkan tujuan utama dari konseling yang terdapat didalam pendekatan gestalt yaitu mengajarkan klien untuk memperoleh kesadaran. Kesadaran itu meliputi pengetahuan tentang lingkungan, pengetahuan tentang pribadi dirinya, menerima seseorang, dan mampu menjalin hubungan dengan orang lain.

Hal ini sama dengan permasalahan yang akan dibahas terkait dengan meningkatkan kesadaran diri, oleh karena itu diharapkan teknik latihan bertanggung jawab dapat membantu siswa dalam memahami kesadaran dirinya dan lingkungannya.

Salah satu aturan ahli terapi adalah untuk mengarahkan fokus fenomenologis, atau untuk membantu klien dalam membangun kesadaran mereka. Kesadaran

meliputi wawasan, penerimaan diri, pengetahuan akan lingkungan, pertanggung jawaban atas pilihan, dan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

Tujuan konseling gestalt yang bersifat unik, yakni membantu konseli agar mampu untuk:

- a) Mencapai kesadaran diri, sehingga bisa menghayati hidup pada tataran disini dan sekarang.
- b) Mengungkapkan masalah pribadi yang terselesaikan.
- c) Mencapai dan memanfaatkan sumber-sumber potensi pribadinya.
- d) Mengurangi ketergantungan pada orang lain dan lingkungan.
- e) Meningkatkan rasa bertanggung jawab, membuat pilar yang tepat dan memperoleh kemampuan diri.
- f) Melakukan kontak yang bermakna dengan semua aspek dirinya, orang lain dan lingkungannya.
- g) Meningkatkan harga diri, penerimaan diri dan aktualisasikan dirinya.
- h) Meningkatkan sense of wholeness, integrasi dan keseimbangan.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu, Sugiyono (2014:2). Ruslan (2003:24) Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di amati. Menurut Bog dan dan Taylor (dalam Basrowi dan Koestoro, 2006:1), menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang- orang yang diamati. Melalui penelitian kualitatif peneliti dapat mengenali subjek, merasakan apa yang mereka alami dalam kehidupan

sehari-hari. Pendekatan ini di arahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh). Sedangkan, menurut Moleong (2007:6), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2015:29), mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Metode deskriptif ini merupakan metode yang bertujuan untuk mengetahui sifat serta hubungan yang lebih mendalam antara dua variabel dengan cara mengamati aspek-aspek tertentu secara lebih spesifik untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah yang ada dengan tujuan penelitian, dimana data tersebut diolah, dianalisis, dan diproses lebih lanjut dengan dasar teori-teori yang telah dipelajari sehingga data tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan.

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah studi kasus. Menurut Walgito (2010:92), studi kasus merupakan suatu metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian mengenai perseorangan. Pada studi kasus juga diperlukan banyak informasi guna mendapatkan data-data yang cukup luas. Metode ini merupakan integritasi dari data yang diperoleh dengan metode- metode yang lain.

Menurut Emzir (2014:20), penelitian studi kasus adalah suatu penelitian kualitatif yang berusaha menemukan makna, menyelidiki proses, dan memperoleh pengertian dan pemahaman yang mendalam dari individu, kelompok, atau situasi. Bukan hanya tindakan individu pada waktu kini saja yang dapat diselidiki, melainkan juga tindakannya dimasa lalu, lingkungan, emosi, dan pikirannya. Peneliti berusaha mengetahui mengapa seseorang bertingkah laku seperti itu, bukan hanya sekedar merekam tingkah laku saja. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini menggunakan langkah-langkah konseling dalam studi kasus yaitu : tahap membangun hubungan, tahap melakukan penjajakan masalah, tahap keterbukaan terhadap pengalaman, tahap memilih dan menentukan sikap, dan tahap bersedia menjadi suatu proses.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dilakukan untuk mendapatkan data-data penelitian secara akurat dan dapat dipercaya. Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitiannya terutama dalam menangkap fenomena peristiwa yang sebenarnya terjadi dilapangan dari objek yang diteliti. Menurut Moleong (2007:128), cara terbaik yang ditempuh dalam penentuan lapangan penelitian ialah dengan jalan mempertimbangkan teori substantif dan dengan mempelajari serta mendalami fokus serta rumusan masalah penelitian dan menjajaki lapangan untuk melihat apakah terdapat kesesuaian dengan kenyataan yang ada di lapangan.

Keterbatasan geografis dan praktis seperti waktu, biaya, tenaga, perlu dipertimbangkan dalam penentuan lokasi penelitian. Pengenalan dan penjajakan lapangan diteruskan sehingga peneliti menjadi bagian dari anggota yang ditelitinya misalnya di sekolah. Saat peneliti sudah masuk sebagai anggota, maka akan mudah memahami apa yang terjadi di tempat penelitian. Lokasi penelitian yang diambil dalam penelitian ini ditentukan dengan sengaja (*purposive*). Lokasi yang diambil dalam penelitian ini dipilih secara sengaja yaitu, di SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung yang memiliki kesadaran diri rendah. Untuk menjangkau subjek penelitian, peneliti melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling dan melaksanakan observasi.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu agar melakukan observasi pada 3 siswa yang berada pada kelas XI. Kemudian peneliti melaksanakan observasi pada ketiga siswa tersebut. Observasi dilakukan untuk mengamati tingkah laku siswa yang menunjukkan ciri-ciri kesadaran diri rendah. Hasil dari Observasi yang dilakukan kepada 3 siswa kelas XI IPA 1, XI IPA 2, dan XI IPA 3, yaitu ketiga subjek memiliki kesadaran diri yang rendah, hal ini terlihat dari perilaku yang teramati dari ketiga subjek tersebut. Sehingga, diperoleh 3 subjek penelitian yaitu : AW, MRA, dan SSN.

D. Jenis Penelitian

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat skematik, narasi, dan uraian juga penjelasan data dan informasi baik lisan maupun data dokumen yang tertulis, menjadi data dalam pengumpulan hasil penelitian ini, dan berikut dideskripsikan sebagai berikut ini :

1. Verbatim

Peneliti membuat narasi wawancara konseling yang dilakukan oleh peneliti dan subjek penelitian yang dianggap perlu untuk dikumpulkan datanya. Narasi wawancara konseling dibuat selama 3 pertemuan selama sesi wawancara konseling berlangsung. Dari narasi wawancara tersebut, diharapkan dapat memberikan data atau informasi mengenai subjek penelitian.

2. Catatan Konseling

Peneliti melakukan prosedur dengan mencatat seluruh kegiatan yang benar-benar terjadi di lapangan penelitian. Catatan konseling ini untuk melihat keadaan ketiga subjek sebelum konseling, kegiatan yang dilaksanakan pada saat wawancara konseling, dan keadaan ketiga subjek setelah konseling.

3. Foto

Foto merupakan bukti yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, namun sangat mendukung kondisi objektif penelitian berlangsung. Foto-foto yang dapat dijadikan bukti, meliputi: foto penjarangan subjek dan pelaksanaan proses konseling.

E. Sumber Data Penelitian

Menurut Lofland (dalam Moleong, 2007:157), sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan yang di dapat dari informan melalui wawancara. Dalam penelitian ini kajian dan pembahasan berdasarkan pada sumber, yaitu sumber data primer diperlukan sebagai data untuk memperoleh informasi yang akurat. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari lapangan penelitian, yaitu diperoleh dari observasi dan wawancara kepada subjek penelitian. Dengan demikian, dalam memperoleh data primer dilakukan melalui observasi dan wawancara konseling selama proses konseling berlangsung dengan ketiga subjek penelitian, yaitu AW, MRA, dan SSN.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah *self awareness* dan konseling gestalt

- a) *Self awareness* (kesadaran diri) siswa adalah keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan setepat-tepatnya dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan dirinya sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Indikator dalam penelitian ini adalah:
 - 1). Pemahaman terhadap diri secara fisik,
 - 2). Memahami emosi yang di rasakan,
 - 3). Kriteria tolak ukur yang realistis,
 - 4). Kepercayaan diri, dan
 - 5). Kemampuan diri.

- b) Konseling gestalt adalah konseling yang menekankan pada peran perasaan dalam mempengaruhi perilaku dan potensi manusia untuk mengarahkan dirinya sendiri.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti harus menentukan teknik pengumpulan apa yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu :

1. Wawancara

Ghyta Larasari Jerry (2014), wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit. Wawancara sebelum konseling dilakukan peneliti untuk mengetahui latar belakang yang dimiliki oleh subjek penelitian. Kemudian, melaksanakan wawancara konseling, sebagai teknik pengumpulan data dalam konseling, mulanya peneliti menciptakan suatu situasi yang bebas, terbuka dan menyenangkan, sehingga ketiga subjek dapat dengan bebas dan terbuka mengungkapkan masalahnya. Wawancara konseling pada penelitian ini dilakukan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian untuk mendapatkan data mengenai masalah yang dialami ketiga subjek penelitian. Berdasarkan hasil wawancara konseling diperoleh informasi bahwa ketiga subjek mengalami masalah mengenai kesadaran diri rendah.

2. Observasi

Menurut E Yusti (2015), observasi merupakan pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian. Observasi penelitian ini dilakukan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Peneliti mengobservasi tingkah laku yang nampak dari ketiga subjek penelitian ketika belajar di dalam kelas.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi. Menurut Widiyanto R, (2015), mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan kata lain proses reduksi data ini dilakukan oleh peneliti secara terus menerus saat

melakukan penelitian untuk menghasilkan data sebanyak mungkin. Dalam reduksi data ini peneliti memilih data-data yang telah diperoleh selama melakukan proses penelitian. Hal ini dilakukan dengan menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak perlu dan mengorganisasikan data sehingga kesimpulan akhirnya dapat diverifikasi

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan dengan alasan data-data yang diperoleh selama proses penelitian kualitatif biasanya berbentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya

3. Kesimpulan atau Verifikasi Data

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh.

Berdasarkan penjelasan di atas pada penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan konseling sebanyak empat kali pertemuan kepada 3 subjek penelitian. Selama proses konseling peneliti mendapatkan banyak data dari ketiga subjek. Untuk melihat peningkatan motivasi belajar pada ketiga subjek dapat dilihat dari hasil wawancara konseling yang diperoleh dianalisis dengan mereduksi data dan membuang data yang tidak perlu dengan menggunakan koding.

Tabel 3.1 Koding Data Penelitian

No	Kode	Keterangan
1	SKD	Sadar Keberadaan Diri
2	SKK	Sadar Kelebihan dan Kekurangan
3	SEDA	Sadar Emosi yang Dirasakan dan Alasan
4	SKPP	Sadar Kaitannya Perasaan dengan Pikiran
5	SJPMK	Sadar Jika Perasaan dapat Mempengaruhi Kinerja
6	KMPT	Kesadaran yang Menjadi Pedoman untuk Target
7	BMMMOL	Berusaha Memecahkan Masalah tanpa Mengharapkan Bantuan Orang Lain
8	ATJB	Adanya Tanggung Jawab untuk Belajar
9	MMK	Mampu Mengambil Keputusan
10	BTPK	Berani Tampil dengan Penuh Keyakinan
11	BMP	Berani Menyuarakan Pandangan
12	TMK	Tegas Membuat Keputusan
13	SBD	Sadar Bakat yang Dimiliki
14	MBP	Mampu Berfikir Positif

Setelah peneliti menggolongkan data kemudian melakukan penyajian data untuk menyajikan sekumpulan informasi yang dibutuhkan peneliti untuk melihat rendahnya kesadaran diri dan peningkatan kesadaran diri yang dialami ketiga subjek penelitian kemudian berdasarkan data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara konseling, ketiga subjek mengalami peningkatan kesadaran diri.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri pada siswa, setelah dilakukan konseling *gestalt* teknik permainan dialog. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara konseling dan observasi, adanya perubahan pada ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling *gestalt* teknik permainan dialog, yaitu sadar akan keadaan fisiknya, sadar akan kemampuannya, dan tidak bergantung pada orang lain. Sehingga, penggunaan konseling *gestalt* teknik permainan dapat meningkatkan *self awarness* siswa kelas XI SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada Siswa

Kepada subjek penelitian agar bisa lebih meningkatkan dan mempertahankan kesadaran diri yang telah terbentuk di dalam diri siswa masing-masing.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat membantu masalah siswa dengan melihat kekhasan dari masalah siswa tersebut dan melakukan konseling *gestalt* teknik permainan sesuai dengan yang dibutuhkan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi dan Uhbiyati. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Al - mighwar. 2006. *Psikologi Remaja*. CV Pustaka Setia, Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Atosokhi Gea, Antonius, dkk. 2002. *Relasi dengan Diri Sendiri*. Elek Media Komputindo, Jakarta.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Dariyo Agoes. 2016. Peran Self Awareness dan Ego Support terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. Jakarta. *Jurnal Psikodimensia*. Vol. 15 No. 254-274.
- Basrowi dan Koestoro, Budi. 2006. *Metodologi penelitian kualitatif*. Jengala Pustaka Utama, Kediri.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT. Refika Aditama, Bandung.
- Dahlan, Syarifuddin. 2011. *Konseling Individual Konsep dan Aplikasi*. AURA Printing & Publishing, Lampung.
- Dalyono, M. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Damasio, A. 2000. *The Feeling of What Happens : Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt Brace and co, New York.
- Goleman, Daniel. 2003. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Hellen, A. 2002. Bimbingan dan Konseling dalam Islam. *Buletin Psikologi*. Vol. 3 No. 2.
- Hurlock, Elizabeth B. 2005. Psikologi Perkembangan. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1 No. 3.

- Ihsan, F. 2005. *Dasar – Dasar Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Jannah Miftahul. 2016. Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. *Jurnal Psikoislam*. Vol. 1 No. 1.
- Laila M dan Meri M. 2016. Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung. Lampung: IAIN Raden Intan Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3 No. 1 .
- Larasari Ghyta Jerry. 2014. Kenakalan Remaja Akibat Kelompok Pertemanan Siswa. Jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 1 No. 2.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nasution, S. 2008. *Metode Research*. Bumi Waras, Jakarta.
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Nursalim, Mochamad. 2015. *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Erlangga, Jakarta.
- Nyoman I Okta Mudana.2014. Penerapan Konseling Gestalt dalam Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar. *E-jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. Vol. 2 No. 1.
- Prayitno,Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan konseling*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Santrock, Jhon W. 2012. *Life - Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Jilid 1*. Erlangga, Jakarta.
- Soedarsono, Soemarno. 2000. *Penyemaian Jati Diri*. Elek Media Komputindo, Jakarta.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sumadi, Suryabrata. 2006. *Psikologi Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Umam Khakam Asnawi. 2017. Konsep Konseling Gestalt BERBASIS Islam Untuk Membantu Meningkatkan Bersosialisasi Dan Adaptasi Siswa di Sekolah. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. *E-jurnal UIN Sunan Kalijaga*.

Widiyanto R. 2015. Mendeskripsikan atau Menggambarkan Peristiwa, Perilaku atau Keadaan Tertentu Secara Rinci dan Mendalam Tentang Guru Kelas Sebagai Pelaksanaan Bimbingan Konseling dalam Penanganan Peserta Didik Slow Learning Kelas V-A di SD N Gadingwatu. *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 1 No. 1.

Yusti E. 2015. Mengeksplor Fenomena Proses Pembentukan Karakter Peserta Didik Melalui Penyelenggaraan Kantin Kejujuran di SD Negeri 3 Purwodadi Kecamatan Tambak Kabupaten Banyumas. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 1 No. 1.